

**DEPARTAMENTO DE  
EDUCACIÓN FÍSICA  
PROGRAMACIÓN DEL CURSO**

**2021-2022**

**I.E.S. “SIERRA PALOMERA” CELLA**

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO ESCOLAR	3
2. MARCO LEGAL DE REFERENCIA	5
3. OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA	6
4. OBJETIVOS GENERALES DE ÁREA MATERIA	8
5. CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE	10
5.1. Competencias Clave y su relación con la Educación Física .....	11
5.2. Tabla de relación de Competencias Clave y Criterios de Evaluación por cursos.....	15
6. CONTENIDOS DEL ÁREA	16
7. REVISIÓN, EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA	23
7.1. EVALUACIÓN INICIAL.....	23
7.2. CONTENIDOS Y CRITERIOS ESENCIALES NO IMPARTIDOS O IMPARTIDOS EN EL TERCER TRIMESTRE Y SU CONTINUIDAD EN EL CURSO SIGIENTE .....	23
7.3. MODIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN .....	31
MODIFICACIÓN DE CRITERIOS DE EVALUACIÓN.....	31
PAUTAS PARA LA SELECCIÓN DE CONTENIDOS .....	34
8. EDUCACIÓN A DISTANCIA	35
9. CONTENIDOS MÍNIMOS PARA CADA UNO DE LOS CURSOS:	38
9.1. MÍNIMOS PARA 1º E.S.O.....	38
9.2. MÍNIMOS PARA 2º E.S.O.....	39
9.3. MÍNIMOS PARA 3º E.S.O.....	41
9.4. MÍNIMOS PARA 4º E.S.O.....	43
10. SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS	45
10.1. CONTENIDOS TRABAJADOS EN 1º E.S.O.....	45
10.2. CONTENIDOS TRABAJADOS EN 2º E.S.O.....	46
10.3. CONTENIDOS TRABAJADOS EN 3º E.S.O.....	48
10.4. CONTENIDOS TRABAJADOS EN 4º E.S.O.....	50
11. EVALUACIÓN	52
11.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 1º E.S.O .....	52

11.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 2º E.S.O .....	56
11.3. CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 3º E.S.O .....	61
11.4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 4º E.S.O .....	67
<b>12. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>73</b>
12.1. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN .....	73
12.2. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN PROCEDIMENTALES (SABER HACER) .....	73
12.3. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN CONCEPTUALES (SABER) .....	74
12.4. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN ACTITUDINALES (SABER SER).....	74
12.5. PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN .....	75
Aspectos importantes .....	76
<b>13. ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN Y APOYO A LA PRUEBA EXTRAORDINARIA</b>	<b>77</b>
<b>14. RECUPERACIÓN DE PENDIENTES</b>	<b>78</b>
<b>15. METODOLOGÍA.</b>	<b>79</b>
15.1. MÉTODOS DE ENSEÑANZA.....	79
15.2. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA .....	79
15.3. ESTILOS DE ENSEÑANZA.....	80
<b>16. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS</b>	<b>81</b>
<b>17. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>	<b>82</b>
<b>18. ESTRATEGIAS DE ANIMACIÓN A LA LECTURA</b>	<b>84</b>
<b>19. TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN COMO RECURSOS DIDÁCTICOS</b>	<b>85</b>
<b>20. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES</b>	<b>86</b>
<b>21. TEMAS TRANSVERSALES</b>	<b>87</b>
<b>22. INTERDISCIPLINAREIDAD</b>	<b>89</b>
<b>23. PUBLICIDAD DE LA PROGRAMACIÓN</b>	<b>90</b>
<b>24. NORMAS DE FUNCIONAMIENTO DE LA ASIGNATURA.</b>	<b>91</b>
Medidas higiénicas .....	91
Material deportivo e instalaciones.....	92
Normas de convivencia.....	93

## 1. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO ESCOLAR

La presente programación ha sido diseñada tomando como referencia las programaciones de cursos anteriores y presenta una total implantación del marco normativo LOMCE en los cuatro cursos de la ESO. Presenta una estructura básica, atendiendo a los componentes que marca el currículo, y se mantiene el número de unidades didácticas por curso, entre 10 y 13. También, se mantiene la importancia de la actitud para poder superar la materia, y se centrará la atención en adoptar unos hábitos de vida activa, el desarrollo de unos mínimos hábitos higiénicos y la mejora de todas las competencias, para que la evaluación sea positiva. Todo ello, se tratará de conseguir mediante el desarrollo de las distintas unidades didácticas cuya esencia principal es la utilidad y transferencia de lo tratado en la vida real del alumnado con el fin de que conozca las posibilidades de su entorno y con ellas ocupen su tiempo de ocio de forma saludable.

El departamento está formado por un profesor que imparte docencia a los cuatro cursos de la ESO, después de las distintas agrupaciones realizadas, para la impartición de las diferentes asignaturas, para el área de Educación Física quedan 8 grupos (16 horas). Así, el único miembro del Departamento es José Luis Casado, como funcionario interino contratado a jornada total (100%). La reunión de departamento se realizará los viernes de 10.35 a 11.25. La adjudicación de horas en los diferentes grupos del centro es la siguiente:

2 horas de E.F. con 1ºA de E.S.O. + PAI	2
2 horas de E.F. con 1ºB de E.S.O.	2
2 horas de E.F. con 2ºA de E.S.O.	2
2 horas de E.F. con 2ºB de E.S.O. + 1º PMAR	2
2 horas de E.F. con 3ºA (BILINGÜE)	2
2 horas de E.F. con 3ºB (no bilingüe) de E.S.O. + PMAR	2
2 horas de E.F. con 4º A (BILINGÜE) de E.S.O.	2
2 horas de E.F. con Grupo 1 de 4ºA de E.S.O. + 4º FLEXIBLE	2

En relación a las instalaciones con las que se cuentan se encuentran las propias del instituto y otras instalaciones municipales adjuntas al mismo, además de los entornos naturales cercanos. Entre las instalaciones propias están el pabellón cubierto, donde se encuentra el Departamento, el almacén de materiales y equipamiento, y los vestuarios de chicos y chicas; y una pista de balonmano y otra de baloncesto exteriores.

Entre las instalaciones municipales del Ayuntamiento están el campo de fútbol y las pistas de atletismo (disponibilidad total y se posee llave de acceso), el polideportivo (que posee una pared de frontón), dos pistas de pádel y una piscina climatizada, todas éstas previa petición de utilización al Ayuntamiento, puesto que también las pueden utilizar el Colegio de Cella.

Entre los entornos naturales disponibles están:

- Vega de Cella, que presenta posibilidades para trabajar la condición física, la orientación, actividades con bicicleta, etc.
- Sierra de Albarracín, para posibles actividades a realizar en el medio natural como son senderismo o trekking, orientación, etc.
- Vía verde de Ojos Negros y sus alrededores, para posibles salidas cicloturistas, trail running, etc.
- Parque del centro de día, que dispone de maquinaria propia del parque activo.

## 2. MARCO LEGAL DE REFERENCIA

La legislación en la que se basa esta programación didáctica es la siguiente:

- Ley Orgánica de Educación 2/2006 de 3 de Mayo.
- La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa y abreviada como LOMCE.
- Orden ECD/489/2016, de 26 de Mayo de 2016, por la que se aprueba el currículo de educación física en Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en centros docentes de la Comunidad autónoma de Aragón. (BOA 2 Junio de 2016)

Legislación aplicada como consecuencia de la crisis sanitaria provocada por el COVID-19:

- Instrucciones para los institutos de Educación Secundaria Obligatoria de la Comunidad Autónoma de Aragón en relación con el final de curso 2019/2020.
- Orden de 11 de Junio de 2020, del Consejero de Educación, Cultura y Deporte por la que se aprueba el Plan de Refuerzo Pedagógico para el curso 2020/2021 en las enseñanzas no universitarias.
- Orden ECD/794/2020, de 27 de Agosto de 2020, del Consejero de Educación, Cultura y Deporte por la cual se dictan las instrucciones sobre el marco general de actuación, en el escenario 2, para el inicio y desarrollo del curso 2020/2021 en la Comunidad Autónoma de Aragón.
- Instrucciones de la secretaría General Técnica del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, para los Institutos de Educación Secundaria de la Comunidad Autónoma de Aragón en relación con el Curso 2020/2021.

### 3. OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA

Los objetivos de etapa recogen las capacidades que debe desarrollar el alumnado a lo largo de la etapa Secundaria y aparecen en la Orden ECD/489/2016, de 26 de Mayo de 2016. Se deben conseguir dos grandes objetivos. Por un lado, los discentes deben alcanzar una madurez intelectual y un conjunto de conocimientos y herramientas que les permitan moverse con seguridad en cualquier entorno social. Por otro lado, el alumnado deberá encontrarse lo suficientemente preparado para acceder a estudios posteriores de Bachillerato, Formación Profesional de Grado Medio y Superior.

La Educación Secundaria obligatoria contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que le permitan alcanzar los siguientes objetivos:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo, afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural, y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo, como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, en su caso, en aragonés o en catalán de Aragón, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l) Apremiar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

#### 4. OBJETIVOS GENERALES DE ÁREA MATERIA

La materia de Educación Física debe contribuir, junto con las demás materias, a desarrollar las capacidades recogidas en los objetivos de etapa que se fijan en la Orden de 26 de Mayo de 2016. Con este fin se fijan los siguientes objetivos:

- 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 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.

## 5. CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

Las competencias clave dentro del área de Educación Física en Educación Secundaria son:

1. Competencia en comunicación lingüística.
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
3. Competencia digital
4. Competencia de aprender a aprender
5. Competencias sociales y cívicas
6. Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
7. Competencia de conciencia y expresiones culturales

La Educación Física contribuye a todas y cada una de las competencias clave. A la competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, ya que el cuerpo humano constituye una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno y la educación física está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un entorno saludable. Por otra parte, colabora en un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza. También plantea situaciones especialmente favorables a la adquisición de la competencia social y cívica. Las actividades físicas, propias de esta materia, son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas exigen la integración en un proyecto común, y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaboran en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.

Asimismo la materia ayuda de forma destacable a la consecución de sentido e iniciativa y espíritu emprendedor, fundamentalmente en dos sentidos, otorgando protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de jornadas y actividades físicas y deportivas o de ritmo y también en aspectos de planificación de actividades para la mejora de su condición física. Por otro lado, lo hace en la medida en que enfrenta al alumnado a 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, responsabilidad y honestidad en la

aplicación de las reglas y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo. Contribuye también a la adquisición de la competencia de conciencia y expresiones culturales. A la apreciación y comprensión del hecho cultural lo hace mediante el reconocimiento y 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. A la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa contribuye mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y el movimiento.

Por otro lado, 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. Esta materia está comprometida con la adquisición de una actitud abierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen. La Educación física ayuda a la consecución de la competencia para aprender a aprender al ofrecer 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 la 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 son generalizables para varias actividades deportivas. A la adquisición de la competencia en comunicación lingüística la materia contribuye, como el resto, ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico que aporta.

### 5.1. Tabla de relación de Competencias Clave y Criterios de Evaluación por cursos

COMPETENCIAS CLAVE	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO
Competencia Lingüística	1.1, 5.2,	1.1, 5.2,	1.1, 2.3, 3.3, 6.6, 6.9, 6.10	5.2, 6.12
Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología	1.1, 2.3,3.3, 6.4, 6.5,	1.1, 2.3,3.3, 6.4, 6.5,	1.1, 2.3, 3.3, 6.4, 6.5, 6.6,	1.1, 2.3, 3.1, 3.3, 4.1, 4.3, 6.5, 6.6, 6.7,

	6.6, 6.9,	6.6, 6.9,	6.9	6.9, 6.10
Competencia digital	6.10	6.10	6.10	6.7, 6.12
Competencia de aprender a aprender	1.1, 2.3, 3.3, 4.1, 6.4, 6.5, 6.6, 6.9,	1.1, 2.3, 3.3, 4.1, 6.4, 6.5, 6.6, 6.9,	1.1, 2.3, 3.3, 4.1, 6.4, 6.5, 6.6, 6.9	1.1, 2.3, 3.1, 3.3, 4.1, 4.3, 6.4, 6.5, 6.7, 6.12
Competencias sociales y cívicas	5.2, 6.7, 6.8, 6.9,	5.2, 6.7, 6.8, 6.9,	5.2, 6.7, 6.8, 6.9	2.3, 3.3, 4.3, 5.2, 6.7, 6.8, 6.9, 6.11
Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor	2.3, 3.3, 5.2, 6.5, 6.7,	2.3, 3.3, 5.2, 6.5, 6.7,	2.3, 3.3, 5.2, 6.5, 6.7,	
Competencia de conciencia y expresiones culturales	5.2,	5.2,	5.2,	5.2, 6.4, 6.5,

Los números de la tabla hacen referencia al criterio de evaluación establecido en la Orden de 26 de mayo de 2016 por la que se aprueba el currículo de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Aragón.

## 5.2. Competencias Clave y su relación con la Educación Física

- Competencia 1: Competencia de 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 fomento de lenguas extranjeras, tal y como es nuestro caso.

- Competencia 2: 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 3: 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 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 docente 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 4: 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 discente mejore en el proceso de adquisición de nuevas conductas alcanzando progresivamente mayores niveles de eficacia y autonomía en el aprendizaje.

- Competencia 5: Competencias 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 6: 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

alumno 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 7: 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.

La Educación Física fomenta las dos competencias más relevantes para el continuo aprendizaje, para la toma de iniciativas personales y para el desarrollo de la autonomía personal. La competencia para aprender a aprender “*supone disponer de habilidades para iniciarse en el aprendizaje y ser capaz de continuar aprendiendo de manera cada vez más eficaz y autónoma*” y por tanto gracias a la Competencia de iniciativa y espíritu emprendedor, “*supone poder transformar las ideas en acciones; es decir, proponerse objetivos y planificar y llevar a cabo proyectos*” como lo es la vida saludable a través del deporte.

## 6. CONTENIDOS DEL ÁREA

Los contenidos que se abordarán en las distintas unidades didácticas se han obtenido de la Orden ECD/489/2016, de 26 de Mayo de 2016 del currículo aragonés, y están agrupados en 6 grandes bloques temáticos como se citan a continuación:

- ☞ Bloque 1: Acciones motrices individuales
- ☞ Bloque 2: Acciones motrices de oposición
- ☞ Bloque 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición
- ☞ Bloque 4: Acciones motrices en el medio natural
- ☞ Bloque 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas
- ☞ Bloque 6: Gestión de la vida activa y valores.

\*Cabe destacar que durante este curso y debido a la participación del Instituto en el programa bilingüe, donde hay dos grupos bilingües en nuestra asignatura (uno en 3º de la ESO y el otro en 4ª ESO) la mayor parte de los contenidos teóricos en estos grupos, se impartirán en inglés.

### Educación Física- Bloque 1: Acciones motrices individuales

Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.

Carreras de velocidad: salida rápida, carrera recta y finalización rápida, Técnica de carrera en velocidad; Carreras de obstáculos: encadenamiento de carrera y paso de obstáculos, salida y encadenamiento del primer obstáculo, rapidez en el final de carrera, ritmo de carrera entre obstáculos; Carreras de relevos: organizarse para entregar el testigo, conservar la velocidad del testigo.

Carrera de larga duración: gestión del ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, utilizar herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia comprometerse en un contrato individual o colectivo de curso (distancia/ tiempo) y la técnica de carrera.

Salto de altura: estabilización del pie de impulso, encadenamiento de carrera y de saltos hacia arriba, definición de la zona de impulso; Salto de longitud: diferenciación y encadenamiento de una carrera y de un salto hacia delante a partir de un límite, determinación y uso del pie de batida, organización de una carrera de impulso eficaz, organización de una trayectoria aérea.

Multisaltos: encadenamiento correr-rebotar, estabilización del pie de batida, diferentes tipos de saltos, construcción de una carrera de impulso eficaz (longitud y velocidad), altura-longitud-ritmo de los saltos. Saltos con combas: encadenamientos de diferentes saltos en el sitio, con desplazamiento, etc.

Lanzamientos: determinación del brazo lanzador, diferenciación y adaptación de las formas de lanzamientos en función del objetivo, la finalidad y el espacio de recepción (empuje, rotación, flexión de brazo), trayectorias del objeto, impulso previo de los lanzamientos. Lanzamientos con diferentes implementos.

Roles de trabajo: anotador, atleta, cronometrador, juez, etc.

Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniqués, nado con obstáculos), etc.

Flotación-equilibrio, respiración-inmersión (control respiratorio, coordinación respiración-acción, apnea), propulsión-resistencias, gestión del esfuerzo en el nado, gestión del ritmo de nado uniforme.

Organización de la actividad: preparación de mochilas para cambio de atuendo, indumentaria (gorro, gafas, bañador, chanclas, etc.), protocolo de accidentes, etc.

Roles de trabajo: anotador, nadador, cronometrador, etc.

Actividades gimnásticas (rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse, etc.).

Actividades gimnásticas: adaptación a situaciones corporales no habituales que exigen control de su cuerpo en el espacio (volteos, inversiones, etc.), control del riesgo (binomio riesgo-seguridad), priorizar la información a nivel propioceptivo (ayudas como refuerzo), disociación segmentaria, etc.

Acciones gimnásticas prioritarias: desplazamientos (combinación de direcciones y superficies, balanceos, etc.), saltos/volar (minitramp, estructuras y materiales), 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, control corporal en los gestos, posturas alineadas, posturas agrupadas, etc.

## Educación Física- Bloque 2: Acciones motrices de oposición

Este tipo de prácticas exige a los protagonistas el leer o decodificar la conducta motriz, observar las características y anticipar las intenciones del adversario, dicha exigencia requiere de observación, anticipación y ajuste. Al mismo tiempo se necesita que nuestro adversario no decodifique nuestra conducta motriz y para ello tenemos que enviarle mensajes confusos y de difícil lectura. En esta etapa los alumnos desarrollarán la táctica de juego al tiempo que adquieren los fundamentos de algunas de las técnicas de las actividades elegidas.

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.

La contra-comunicación se basa en el equilibrio y desequilibrio, la aproximación corporal, los empujes y tracciones, fijar e inmovilizar, volcar, caer, derribar y proyectar.

Actividades de lucha con distancia de guardia 1 a 3 metros con o sin implemento. Incluimos aquí esgrima, kendo, karate, taekwondo...

En este caso la contra-comunicación se basa en tocar, golpear, esquivar y cobran vital importancia los desplazamientos y el trabajo de acción y reacción, ataque y contraataque.

Las actividades de lucha conllevan la necesidad de autocontrol ante el contacto físico y un estricto respeto a las reglas y a la integridad del oponente.

Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, cronometrador, evaluador, experto, etc. Proyectos de curso o centro: visita de deportistas, torneos, juegos de retos, etc.

Actividades de cancha dividida de red: mini tenis, bádminton, raquetas, indiana, tenis de mesa, padel, juegos predeportivos de cancha dividida, etc.

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

La contra-comunicación se basa en la anticipación perceptiva, prever la intención del adversario y la posible trayectoria y velocidad del móvil. Se requiere el dominio de los desplazamientos para situarse detrás del móvil con una posición estable, etc.; el dominio del implemento y del golpeo, tipos de golpeo, efectos y secuencias de intercambio.

Para mejorar en estas actividades debemos también realizar trabajo en el espacio propio (lugares centrales de referencia, movilidad constante, organización del espacio en situaciones de dobles, etc.) y trabajo en el espacio adverso (alternancia táctica, algoritmo de ataque, adaptación a la situación de fuerzas, zonas de interferencia en situaciones de dobles, etc.).

Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, evaluador, experto, etc.

Proyectos de curso o centro: visita de jugadores de alguna modalidad como tenis o bádminton, torneos, open del colegio con diferentes modalidades, etc.

### **Educación Física- Bloque 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.), los juegos cooperativos, los desafíos físicos cooperativos, los relevos, etc.

Ajuste de la motricidad a la de los demás, sincronización de acciones, utilización común de estrategias básicas de juego (anticipación), práctica de actividades cooperativas que supongan un esfuerzo conjunto, establecimiento de proyectos de acción colectivos, cooperación con compañeros para conseguir un objetivo común, construcción de reglas cooperativas.

Roles de trabajo: controlador, jugadores, árbitro, etc.

Proyectos de curso o centro: desafíos cooperativos, jornadas de juegos para todos (sensibilización e integración de la discapacidad), etc.

Actividades de colaboración-oposición: Juegos y deportes alternativos y recreativos, algunos juegos tradicionales y autóctonos, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergentes

(kin-ball, datchball, colpbol, touchball, etc.), juegos y deportes colectivos modificados basados en la comprensión (Teaching Games for Understanding-TGfU) como los juegos y deportes de bate y carrera

(béisbol, entre otros), los juegos y deportes de cancha dividida (voleibol, entre otros) y los juegos y deportes de invasión (como hockey, baloncesto, korfbal, balonmano, rugby, fútbol, entre otros), desarrollar iniciativas pedagógicas dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE).

Aspectos técnicos, tácticos y del reglamento de al menos una modalidad de colaboración-oposición diferente a las realizadas en años anteriores. Conservación/recuperación del balón, progresión hacia la

meta contraria/evitación de la progresión hacia la meta propia, alternancia táctica entre la defensa y el ataque, aplicación del repertorio de acciones motrices como portador y no portador del móvil (pelota) en ataque y en defensa, puesta en práctica del algoritmo de ataque, puesta en práctica del algoritmo de defensa, reducción e incremento del espacio y la duración del juego, creación de un desequilibrio a su favor, reducción de la incertidumbre elaborando y utilizando estrategias de acción colectiva de ataque y defensa (contraataque y repliegue), ajuste de las conductas para hacerlas más eficaces (anticipar, actuar rápido, cambiar de ritmo, etc.), etc.

Roles de trabajo: anotador, jugadores, árbitro, entrenador, afición, prensa, etc.

Proyectos de curso o centro: visita de equipos y/o jugadores, torneos de clases, torneos de curso, torneos de equipos configurados con alumnos de diferentes cursos, etc.

#### **Educación Física- Bloque 4: Acciones motrices en el medio natural**

Actividades 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, actividades en la nieve (esquí nórdico, alpino, raquetas (y otras modalidades), la trepa (que puede evolucionar hacia la escalada), etc.

Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o reproducido) y para manejar instrumentos, vehículos o materiales que produzcan problemas de equilibrio; toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado; familiarización con materiales soporte (mapas, etc.); gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia; funcionamiento como grupo en una salida en el medio natural; principios de seguridad activa y pasiva; características de las rutas según MIDE; progresión en los espacios de la actividad, etc.

Trepa: tres apoyos, el centro de gravedad pegado a la pared, etc. Espacios de trabajo: escenarios con planos inclinados, espalderas, rocódromos, etc.

Esquí nórdico: aprendizajes para actuar del estilo clásico (paso alternativo, paso de subida, paso empuja, posición de bajada y cuña, paso combinado), regulación del esfuerzo en la actividad y aprendizajes para gestionar una práctica autónoma (uso de instalaciones y espacios, seguridad pasiva y activa, autonomía en la gestión del material).

BTT: Uso de los cambios de manera autónoma para adaptarse a las particularidades del terreno, acciones específicas para adaptarse a las condiciones de la ruta (retos variados en formato taller como zig-zag, trébol, taller de los lentos, juegos de equilibrio, el limbo, etc.), educación vial, principios de seguridad activa (comportamiento en ruta) y pasiva (cuidado y mantenimiento básico), indumentaria (casco, guantes, gafas, culote, etc.), funcionamientos como grupo en las salidas, etc.

Orientación: conocimiento del plano, localización de puntos, orientación del plano, seguimiento de trayectorias, ataque a la baliza, uso de brújula, etc.

Roles de trabajo: anotador, participante, cronometrador, asegurador, guía, etc.

Organización de las actividades: determinación de límites espaciales y temporales de las actividades/situaciones, anticipación de permisos oportunos, vigilancia de la climatología, preparación de mochilas dependiendo si son salidas cortas o largas, indumentaria apropiada, protocolo de accidentes, préstamo entre alumnado de material, realización previa de la ruta (confeccionar una presentación para informar de la ruta -ir sin ir-, planificación paradas,...), etc.

Proyectos de curso o centro: Con la bici al instituto o a una actividad. Parques activos. Grupos de medio natural del centro. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (excursiones, acampadas, cicloturismo, orientación, esquí nórdico, vías verdes, etc.) de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva.

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 alpino, senderismo con raquetas de nieve, la orientación, etc.) y que conlleva la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo, etc.), con una relación explícita con otras áreas para enriquecer el proyecto. etc.

### Educación Física- Bloque 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas

Actividades con intenciones artísticas o expresivas: Prácticas teatrales (juego expresivo, juego simbólico y juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.); Prácticas rítmicas o coreografiadas (juegos bailados, danzas lúdicas, danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, bailes de salón, coreografías grupales, etc.); Prácticas teatrales y rítmicas o coreografiadas danzadas (danza clásica, danza moderna, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, musicales, etc.); Composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.); Actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada, etc.); Actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.).

Motricidad expresiva (puesta en práctica de la movilización corporal, utilización del espacio, estructuración del tiempo, movilización de la energía y calidades del movimiento, puesta en práctica de las relaciones entre actores), simbolización (convertir las imágenes mentales o no en movimiento, función poética del movimiento, etc.) y comunicación (gestión de la mirada, relación entre los que danzan, relación entre éstos y los espectadores, etc.). Fases del proceso creativo: solicitud a partir de un inductor, diversidad/variedad, enriquecimiento, elección individual o colectiva, producción y presentación ante los demás.

Recursos para las danzas y bailes en el centro: banco de danzas y bailes del mundo en páginas web especializadas (ejemplo: danzas del mundo)

Roles de trabajo: actor, coreógrafo, espectador, etc.

Proyectos de curso o centro: mostrar a otros cursos o compañeros/as las producciones, festivales de curso (invierno, etc.) o temáticos, conmemoraciones, exhibiciones, flashmob de centro, lipdub, poster fotográficos,

proyectos interdisciplinares con educación artística (u otras áreas), etc.

### Educación Física- Bloque 6: Gestión de la vida activa y valores

Conciencia de los efectos producidos tras la realización de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio. Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.

Primeros auxilios: Protocolo de actuación básico ante un accidente; Método R.I.C.E. Reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich; Prevención de lesiones; Lesiones más frecuentes relacionadas con las diferentes prácticas.

Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos. Análisis y conciencia crítica de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso; Grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física. Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física estructura y función; Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática.

Deporte como fenómeno sociocultural. Deporte adaptado. Juegos sensibilizadores e integradores.

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

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.

Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos.

Utilización del diálogo y las normas básicas de comunicación social para la solución de conflictos. Interés por participar en todas las tareas y valoración del esfuerzo personal en la actividad física. Aceptación y respeto hacia las normas y reglas que participan en las diferentes situaciones didácticas. Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.

Alimentación saludable, dieta equilibrada, balance energético, hidratación,... Calentamiento (sus tipos) y vuelta a la calma.

Condición física: Acondicionamiento físico; Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas; Uso de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo, etc.

Relajación: juegos, técnicas de respiración, tensión-relajación muscular, yoga,...

Tecnología de la información y la comunicación: Recursos y aplicaciones informáticas como herramientas de aprendizaje (blogs colaborativos, cuadernos interactivos, etc.)

## **7. REVISIÓN, EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

### **7.1. EVALUACIÓN INICIAL**

Se ha decidido realiza una evaluación inicial de los contenidos teóricos básicos de cada curso para valorar la adquisición o no de los mismos.

En cuanto a los contenidos prácticos, puesto que existe una continuidad en los criterios de evaluación y somos los docente los que escogemos los contenidos a trabajar para alcanzar los objetivos de la asignatura y los criterios de evaluación. Se realizará una evaluación diagnóstica inicial en 2 sesiones, permitiendo a los alumnos escoger la actividad o deporte que prefieran practicar durante el primer mes de septiembre de cara a reconocer motivaciones e intereses y detectar posibles dificultades o carencias.

#### **PAUTAS PARA LA SELECCIÓN DE CONTENIDOS:**

En la selección de los contenidos a trabajar para la consecución de los objetivos de cada curso se han tenido en cuenta los siguientes aspectos:

- Se seleccionarán contenidos que requieran el menor uso de material, o que permitan el uso de material propio del alumnado.
- Mayor número de contenidos relacionados con acciones motrices individuales y el desarrollo de la condición física.
- En las acciones motrices de oposición, se han seleccionado deportes de raqueta que permitan el mantenimiento de las distancias de seguridad y el no tocar el material compartido con las manos.
- En las acciones motrices de colaboración oposición eligen principalmente deportes en los que se usen implementos o el pie para manipular el móvil, evitando así el contacto directo con el material compartido.
- En las acciones motrices en el medio natural nos centraremos en el senderismo, los juegos de pistas y la orientación con mapa y en algunos casos con brújula, ya que son las actividades en las que se manipula y comparte el menos material posible.
- En las acciones motrices con soporte musical nos centraremos en aquellas en las que no hay contacto directo entre el alumnado.
- Para el trabajo de la condición física elegiremos contenidos en las que el tiempo de trabajo continuado sea el menor posible y en el que se utilicen pausas de recuperación, los sistemas de entrenamiento continuo de la resistencia se utilizarán únicamente en 3º y 4º de E.S.O. y durante los días de no asistencia al centro, ya que de esta manera podrán practicarlos de manera individual y sin el uso de mascarilla.

## 8. CONTENIDOS MÍNIMOS PARA CADA UNO DE LOS CURSOS:

### 9.1. MÍNIMOS PARA 1º E.S.O.

	<b>CONTENIDOS MÍNIMOS 1º ESO</b>	<b>CRIT. EVAL.</b>	<b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN</b>
1	Técnica de carrera: características y puesta en práctica.	1.1.	Prueba motriz
2	Aplicación de distintas acciones técnicas de las acciones motrices individuales propuestas.	1.1.	Prueba motriz
3	Realización de las actividades propuestas en las acciones motrices de oposición, de cooperación y de colaboración-oposición propuesta.	2.3. 3.3.	Observación sistemática
4	Conocimiento básico del reglamento del deporte de oposición realizado.	2.3.	Fichas didácticas
5	Interpretar un plano del instituto y localizar diferentes puntos en el mismo.	4.1.	Registro anecdótico
6	Preparar un montaje de expresión corporal de forma grupal, con soporte musical y de 2 minutos de duración.	5.2.	Rúbrica
7	Control de la intensidad del esfuerzo: Fc, zonas de trabajo y salud (ZAS)	6.4.	Ficha didáctica
8	Mejora de la condición física	6.5.	Test condición física
9	Identificación de las diferentes partes de la sesión.	6.6.	Ficha didáctica
10	Conocimiento de las distintas partes del calentamiento y puesta en práctica de distintas actividades y juegos de calentamiento.	6.6.	Observación sistemática
11	Participación activa en las actividades propuestas, respetando las normas y las rutinas.	6.7.	Observación Sistemática
12	Respeto y aceptación del nivel de destreza propio y de los demás.	6.7.	Observación Sistemática
13	Cumplimiento de las medidas de seguridad en la práctica de A.F. y uso correcto de materiales y espacios.	6.9.	Observación Sistemática

## 9.2. MÍNIMOS PARA 2º E.S.O.

	<b>CONTENIDOS MÍNIMOS 2º ESO</b>	<b>CRIT. EVAL.</b>	<b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN</b>
1	Conocimiento de los aspectos básicos técnicos de los lanzamientos en Atletismo.	1.1.	Producción escrita: ficha
2	Aplicación de al menos 4 tipos de saltos distintos en comba individual.	1.1.	Prueba motriz /Rúbricas
3	Participación en las diferentes actividades propuestas para el trabajo de las acciones motrices individuales, de oposición, de cooperación y de colaboración-oposición propuesta; así como de actividades encaminadas al desarrollo de la condición física.	1.1. 2.3. 3.3. 6.4.	Observación sistemática
4	Conocimiento básico del reglamento del deporte de oposición realizado.	2.3.	Ficha didáctica
5	Realizar un recorrido de orientación por las instalaciones del centro o el entorno cercano.	4.1.	Ficha didáctica
6	Preparar un montaje de expresión corporal de forma grupal, con soporte musical y de 3 minutos de duración.	5.2.	rúbrica
7	Control de la intensidad del esfuerzo: Fc, zonas de trabajo y salud (ZAS)	6.4.	Ficha escrita
8	Gestión del ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, cálculo de tiempos y distancias	6.4.	Ficha escrita
9	Mejora de la condición física.	6.5.	Test de condición Física
10	Identificación de las diferentes partes de la sesión y sus características.	6.6.	Observación sistemática
11	Participación activa en las diferentes partes de la sesión.	6.6.	Observación sistemática
12	Elaboración y puesta en práctica de un calentamiento general.	6.6.	Ficha didáctica y observación sist.
13	Participación activa en las actividades propuestas, respetando las normas y las rutinas.	6.7.	Observación Sistemática
14	Respeto y aceptación del nivel de destreza propio y de los demás.	6.7.	Observación Sistemática
15	Cumplimiento de las medidas de seguridad en la práctica de A.F. y uso correcto de materiales y espacios.	6.9.	Observación Sistemática

### 9.3. MÍNIMOS PARA 3º E.S.O.

	<b>CONTENIDOS MÍNIMOS 3º ESO</b>	<b>CRIT. EVAL.</b>	<b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN</b>
1	Participación activa en las actividades individuales propuestas.	1.1.	Observación Sistemática
2	Mejora con respecto al nivel inicial en las actividades individuales.	1.1.	Prueba motriz Ficha autoevaluación
3	Resuelve situaciones de ataque y de defensa en las situaciones motrices de oposición planteadas.	2.3.	Prueba motriz
4	Utiliza diferentes gestos técnicos en las situaciones de juego.	2.3.	Prueba motriz Ficha de coevaluación y autoevaluación
5	Participación en las diferentes actividades propuestas de cooperación y de colaboración-oposición propuesta.		Observación
6	Cálculo y seguimiento de rumbos con la ayuda de la brújula y el mapa.	4.1.	Prueba práctica Ficha de coevaluación y autoevaluación
7	Conocimiento de las características básicas del deporte de orientación.	4.1.	Prueba escrita
8	Preparar un montaje de expresión corporal de forma grupal, con soporte musical y de 3 minutos de duración.	5.2.	Prueba motriz Ficha de coevaluación y autoevaluación
9	Adaptación de los movimientos al ritmo e intensidad de la música.	5.2.	Prueba motriz
10	Identificación las distintas capacidades físicas y coordinativas implicadas en las actividades realizadas.	6.4.	Prueba escrita
11	Conocimiento de las adaptaciones orgánicas que se producen con la actividad física sistemática y su relación con la salud.	6.4.	Prueba escrita
12	Conocimiento y práctica de diferentes métodos del trabajo de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud (resistencia aeróbica, fuerza y flexibilidad).	6.5.	Elaborar circuito F Observación Sistemática
13	Mejora de la condición física	6.5.	Test condición Física
14	Participa activamente en las actividades de mejora de las capacidades físicas planteadas en clase	6.5.	Observación Sistemática
15	Diseñar un calentamiento específico.	6.6.	Ficha didáctica
16	Puesta en práctica de ejercicios de calentamiento y de vuelta a la calma de manera autónoma	6.6.	Observación Sistemática
17	Participación activa en las actividades propuestas, respetando las normas y las rutinas.	6.7.	Observación Sistemática
18	Respeto hacia los demás en las diferentes situaciones en las que nos encontremos.	6.7.	Observación Sistemática

19	Identificación de diferentes actividades físicas que se pueden realizar en el entorno próximo.	6.8.	Ficha didáctica
20	Cumplimiento de las medidas de seguridad en la práctica de A.F. y uso correcto de materiales y espacios.	6.9.	Observación Sistemática

## 9.4. MÍNIMOS PARA 4º E.S.O.

	<b>CONTENIDOS MÍNIMOS 4º ESO</b>	<b>CRIT. EVAL.</b>	<b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN</b>
1	Participación activa en las actividades individuales propuestas.	1.1.	Observación Sistemática
2	Aplicación de distintas acciones técnicas de las acciones motrices individuales propuestas.	1.1.	Prueba motriz
3	Puesta en práctica de aspectos de ataque y defensa en las actividades de oposición propuestas.	2.3.	Prueba motriz
4	Conocimiento básico del reglamento de los deportes de oposición y de colaboración- oposición realizado.	2.3. 3.3	Prueba escrita
5	Conocimiento de los aspectos de ataque y defensa de las actividades de colaboración-oposición propuestas.	3.3.	Prueba escrita
6	Participación en las diferentes actividades propuestas de cooperación y de colaboración-oposición propuesta.	3.1. 3.3.	Observación Sistemática
7	Cálculo y seguimiento de rumbos con la ayuda de la brújula y el mapa.	4.1.	Prueba práctica Ficha de coevaluación y Autoevaluación
8	Conocimiento de las características básicas del deporte de orientación.	4.1.	Examen teórico
9	Preparar un montaje de expresión corporal de forma grupal, con soporte musical y de 4 minutos de duración.	5.2.	Prueba motriz Ficha de coevaluación y Autoevaluación
10	Adaptación de los movimientos al ritmo e intensidad de la música.	5.2.	Prueba motriz
11	Conoce los aspectos que tienen el sedentarismo y el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas en la condición física y la salud.	6.4.	Ficha de trabajo
12	Conoce y pone en práctica diferentes métodos de trabajo de la resistencia y la flexibilidad.	6.5.	Observación Fichas de trabajo
13	Mejora de la condición física	6.5.	Test condición Física
14	Puesta en práctica de ejercicios de calentamiento y de vuelta a la calma de manera autónoma	6.6.	Observación Sistemática
15	Participación activa en las actividades propuestas, respetando las normas y las rutinas.	6.7.	Observación Sistemática
16	Respeto hacia los demás en las diferentes situaciones en las que nos encontremos. Valorando las aportaciones de los demás y admitiendo posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.	6.7. 6.11	Observación Diario de la actividad
17	Conoce el impacto en el medio ambiente de las actividades en la naturaleza y los efectos sobre la salud y la calidad de vida.	6.9	Ficha de trabajo
18	Cumplimiento de las medidas de seguridad en la práctica de A.F. y uso correcto de materiales y espacios.	6.10.	Observación Sistemática

19	Sabe realizar una RCP y describe los protocolos que deben seguirse ante accidentes, lesiones y situaciones de emergencia más frecuentes.	6.10.	Prueba teórica
----	--	-------	----------------

## 9. SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS.

A continuación se especifican unas tablas con la secuenciación de los contenidos por cursos, teniendo en cuenta que pueden verse modificados por cuestiones organizativas o de otra índole siempre en beneficio e interés del alumnado.

### 10.1. CONTENIDOS TRABAJADOS EN 1º E.S.O.

UNIDAD DIDÁCTICA	Sesiones	Bloque	Sesiones totales
<b>1ª Evaluación</b>			<b>20</b>
UDI 1. Calentando Motores	4	6	
UDI 2. Con Fuerzas	6	2	
UDI 3. Resistencia	6	1	
UDI 4. Parkour	6	1	
<b>2ª Evaluación</b>			<b>24</b>
UDI 5. Palas	6	2	
UDI 6. Badminton	8	2	
UDI 7. Baloncesto	6	3	
UDI 8. Beisbol	6	3	
<b>3ª Evaluación</b>			<b>18</b>
UDI 9. Express Yourself	6	5	
UDI 10. Orientación	6	4	
UDI 11. Ultimate	6	3	
UDI 12. Pádel	4	3	22

## 10.2. CONTENIDOS TRABAJADOS EN 2º E.S.O.

UNIDAD DIDÁCTICA	Sesiones	Bloque	Sesiones totales
<b>1ª Evaluación</b>			<b>22</b>
UDI 1. Calentando Motores	4	6	
UDI 2. Con Fuerzas	6	2	
UDI 3. Resistencia	6	1	
UDI 4. H. Gimnásticas	6	1	
<b>2ª Evaluación</b>			<b>24</b>
UDI 5. Palas	6	2	
UDI 6. Badminton	8	2	
UDI 7. Floorball	6	3	
UDI 8. Beisbol	6	3	
<b>3ª Evaluación</b>			<b>18</b>
UDI 9. Acrosport	6	5	
UDI 10. Orientación	6	4	
UDI 11. Ultimate	6	3	

## 10.3 CONTENIDOS TRABAJADOS EN 3º E.S.O.

UNIDAD DIDÁCTICA	Sesiones	Bloque	Sesiones Totales
<b>1ª Evaluación</b>			<b>18</b>
UDI 1. Calentando Motores	4	6	
UDI 2. Con Fuerzas	6	2	
UDI 3. Resistencia	4	1	
UDI 4. Atletismo	6	1	
<b>2ª Evaluación</b>			<b>24</b>
UDI 5. Palas	6	2	
UDI 6. Badminton	8	2	
UDI 7. Fútbol	6	3	
UDI 8. Beisbol	6	3	
<b>3ª Evaluación</b>			<b>18</b>
UDI 9. Express Yourself	6	5	
UDI 10. Orientación	6	4	
UDI 11. Ultimate	6	3	

El grupo Bilingüe trabajará los mismos contenidos pero serán impartidos en inglés y con materiales adaptados.\*

## 10.1. CONTENIDOS TRABAJADOS EN 4º E.S.O.

UNIDAD DIDÁCTICA	Sesiones	Bloque	Sesiones Totales
<b>1ª Evaluación</b>			<b>18</b>
UDI 1. Calentando Motores	4	6	
UDI 2. Con Fuerzas	6	2	
UDI 3. Resistencia	4	1	
UDI 4. Atletismo	6	1	
<b>2ª Evaluación</b>			<b>24</b>
UDI 5. Palas	6	2	
UDI 6. Voley	8	2	
UDI 7. Rugby	6	3	
UDI 8. Beisbol	6	3	
<b>3ª Evaluación</b>			<b>24</b>
UDI 9. Acroport	6	5	
UDI 10. Orientación	6	4	
UDI 11. Ultimate	6	3	
UDI 12. Pádel	6	3	

El grupo bilingüe trabajará los mismos contenidos pero serán impartidos en inglés y con los materiales teóricos adaptados.\*

## 10. EVALUACIÓN

En este apartado se debe aclarar que los estándares de aprendizaje que hacen referencia a los criterios de evaluación para los cursos 1º y 2º de ESO han sido obtenidos de la Orden de 15 de mayo de 2015, donde se establece el currículo de la E.S.O. (una sección para Educación Física) y en el que se recoge la relación entre criterios de evaluación, competencias clave y estándares de aprendizaje de todos los cursos. Sin embargo, los estándares de aprendizaje que se muestran para los cursos de 3º y 4º se han obtenido de la Orden ECD/489/2016, de 26 de mayo, puesto que en ella sí que se recoge la relación entre criterios de evaluación, estándares de aprendizaje y competencias clave para los cursos de 3º y 4º de E.S.O. Esto se justifica porque en la Orden ECD/489/2016, de 26 de mayo, que es la más actual y vigente, no se describe la relación de criterios de evaluación, competencias clave y estándares de aprendizaje en todos los cursos, sino que solo en 3º y 4º por lo que nos vemos obligados a recurrir a la Orden publicada anteriormente (es decir, Orden de 15 de mayo de 2015) para poder redactar el presente apartado.

### 11.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 1º E.S.O.

EDUCACIÓN FÍSICA		CURSO 1º
<b>Bloque 1: Acciones Motrices Individuales</b>		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CC CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo (de la selección y combinación) de las habilidades motrices básicas.	CMCT-CAA-CCL	Est.EF.1.1.1.Ejecuta los aspectos básicos de modelos técnicos basados en las habilidades motrices.
		Est.EF.1.1.2. Est.EF.1.1.3. Conoce los movimientos implicados en el modelo técnico y se autoevalúa para la mejora.
		Est. EF. 1. 1. 4. Aplica las acciones técnicas mostrando actitudes de esfuerzo y superación.
<b>Bloque 2: Acciones Motrices de Oposición</b>		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CC CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición, a través de retos tácticos.	CAA-CMCT-	Est.EF.2.3.1. Est.EF.2.3.2. Conoce 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.

	CIEE	Est.EF.2.3.3.Reconoce los estímulos presentes en las situaciones de colaboración, oposición.
		Est.EF.2.3.4.Reflexiona sobre los retos tácticos valorando su aplicación en diferentes situaciones motrices de oposición.

**Bloque 3: Acciones Motrices de Cooperación y Colaboración-Oposición**

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CC CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, a través de retos tácticos.	CAA-CMCT- CIEE	Est.EF.3.3.1. Est.EF.3.3.2.Conoce y pone en práctica en situaciones simplificadas los fundamentos técnicos y tácticos (aspectos de ataque y defensa), de las actividades propuestas
		Est.EF.3.3.3.Reconoce los estímulos presentes en las situaciones de cooperación y colaboración- oposición
		Est.EF.3.3.4.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**

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CC CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
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.4.1.5. Ejecuta los fundamentos del modelo técnico de las actividades propuestas.

**Bloque 5: Acciones Motrices con intenciones artístico Expresivas**

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CC CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Crit.EF.5.2.Expresar y comunicar mensajes utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos	CCL-CCEC- CSC- CIEE	Est.EF.5.2.1. Est.EF.5.2.4.Comunica ideas, sentimientos y situaciones utilizando técnicas corporales o improvisaciones.
		Est.EF.5.2.2. Est.EF.5.2.3.Adapta su movimiento a diferentes tipos de música y reconoce distintas estructuras rítmicas.

**Bloque 6: Gestión de la vida activa y Valores**

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CC CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<p>Crit.EF.6.4.Conocer los diferentes factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física.</p>	<p>CAA-CMCT</p>	<p>Est.EF.6.4.1.Conoce y vivencia las capacidades físicas y las coordinativas, a través de las diferentes actividades físico deportivas y artístico- expresivas.</p> <p>Est.EF.6.4.2 Est.EF.6.4.3.Conoce los beneficios de la actividad física sistemática y la relación que mantiene con la salud.</p> <p>Est.EF.6.4.4.Conoce y vivencia de manera guiada, diferentes mecanismos de control del esfuerzo para la mejora de la condición Física</p> <p>Est.EF.6.4.5.Reconoce diferentes procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>Est.EF.6.4.6.Conoce las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, y las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>
<p>Crit.EF.6.5.Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.</p>	<p>CIEE-CAA-CMCT</p>	<p>Est. EF. 6 .5 .1. Conoce la gestión de sus capacidades físicas regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo.</p> <p>Est.EF.6.5.2. Mejora el nivel de su condición física teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.</p> <p>Est.EF.6.5.3. Conoce los efectos beneficiosos de los hábitos de higiene postural aplicados a su vida cotidiana como prevención de lesiones.</p> <p>Est.EF.6.5.4. Conoce el efecto de la práctica habitual de la actividad física con la mejora de la calidad de vida.</p>
<p>Crit.EF.6.6.Reconocer cada una de las fases de la sesión de actividad física así como las</p>	<p>CMCT-CAA</p>	<p>Est.EF.6.6.1. Identifica las distintas fases de la sesión y el tipo de actividades de cada</p>

<p>características de las mismas.</p>		<p>una de ellas.</p> <p>Est.EF.6.6.2 Est.EF.6.6.3. Conoce y pone en práctica ejercicios básicos para realizar el calentamiento y la vuelta a la calma valorando la importancia de realizar actividad física de forma segura.</p>
<p>Crit.EF.6.7. Valorar la importancia de las actitudes en la práctica de la actividad física, respetando las diferencias de cada persona y colaborando con los demás.</p>	<p>CIEE-CSC</p>	<p>Est.EF.6.7.1. Respetar a sus compañeros con independencia de su nivel de destreza.</p> <p>Est. EF. 6. 7. 2. Participa en las actividades respetando las normas y rutinas establecidas y mostrando actitudes positivas.</p> <p>Est.EF.6.7.3. Respetar las aportaciones de los demás.</p>
<p>Crit.EF.6.8. Conocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como forma de ocio activo y utilización del entorno</p>	<p>CSC</p>	<p>Est.EF.6.8.1. Est.EF.6.8.2 Realiza diferentes actividades físico-deportivas como forma de ocio activo, reconociendo el entorno como un lugar común para la realización de estas.</p> <p>Est.EF.6.8.3. Reconoce 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.6.9. 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.</p>	<p>CAA-CMCT-CSC</p>	<p>Est.EF.6.9.1. Est.EF.6.9.2. Est.EF.6.9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, desarrolladas durante el curso tanto a nivel individual como colectivo.</p>
<p>Crit.EF.6.10. Recopilar con la ayuda del docente Información del proceso de aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante y realiza argumentaciones de los mismos.</p>	<p>CD</p>	<p>Est.EF.6.10.1. Est.EF.6.10.2. Elabora con ayuda del docente documentos digitales facilitados por el docente (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) y/o analógicos como resultado del proceso de aprendizaje.</p>

## 11.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 2º E.S.O.

EDUCACIÓN FÍSICA		CURSO 2º
<b>Bloque 1: Acciones Motrices Individuales</b>		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CC CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
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 fundamentos técnicos de las actividades físico-deportivas respetando las reglas y normas establecidas.
		Est.EF.1.1.2 Est.EF.1.1.3. Autoevalúa su ejecución y describe la forma de realizar 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 y superación.
<b>Bloque 2: Acciones Motrices de Oposición</b>		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CC CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando diferentes estrategias	CAA-CMCT-  CIEE	Est.EF.2.3.1. Aplica los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas.
		Est.EF.2.3.2. Pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición seleccionadas.
		Est.EF.2.3.3. Reconoce los estímulos presentes en las situaciones de oposición para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
		Est.EF.2.3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas.

**Bloque 3: Acciones Motrices de Cooperación y Colaboración-Oposición**

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CC CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, utilizando diferentes estrategias.	CAA-CMCT-CIEE	Est.EF.3.3.1.Aplica los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas.
		Est.EF.3.3.2.Pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas seleccionadas.
		Est.EF.3.3.3.Reconoce los estímulos presentes en las situaciones de 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

**Bloque 4: Acciones Motrices en el Medio Natural**

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CC CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Crit. EF. 4. 1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físicodeportivas.	CAA	Est.EF.4.1.5.Comprende y aplica las técnicas básicas de orientación u otras actividades.

**Bloque 5: Acciones Motrices con intenciones artístico Expresivas**

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CC CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Crit.EF.5.2.Interpretar acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	CCL-CCEC- CSC-CIEE	Est. EF. 5. 2. 1 Est. EF. 5. 2. 4. Utiliza técnicas corporales y realiza improvisaciones de forma creativa.
		Est.EF.5.2.2. Est.EF.5.2.3.Realiza bailes y danzas ajustando su movimiento al ritmo y a sus compañeros mostrando actitudes de esfuerzo y superación.

<b>Bloque 6: Gestión de la vida activa y Valores</b>		
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>CC CLAVE</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>
<p>Crit.EF.6.4.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.</p>	CAA-CMCT	Est.EF.6.4.1.Reconoce las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físicodeportivas y artístico-expresivas trabajadas.
		Est. EF.6.4.2. Est.E F. 6 .4 .3. Conoce las adaptaciones orgánicas a la actividad física sistemática, así como las contraindicaciones de la práctica deportiva.
		Est.EF.6.4.4.Aplica diferentes mecanismos de control del esfuerzo para la mejora de la condición física.
		Est.EF.6.4.5.Realiza de forma guiada procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
		Est.EF.6.4.6.Experimenta diferentes actividades físicas consideradas saludables.
<p>Crit.EF.6.5.Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y con una actitud de superación.</p>	CIEE	Est.EF.6.5.1. Aplica el desarrollo de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable
		Est.EF.6.5.2.Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y teniendo en cuenta sus posibilidades.
		Est.EF.6.5.3.Conoce y ejecuta los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como prevención de lesiones.
		Est.EF.6.5.4.Conoce el efecto de la práctica habitual de actividad física con la mejora de su propia condición física y la mejora de la calidad de vida.

<p>Crit.EF.6.6.Realizar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>CMCT-CAA</p>	<p>Est.EF.6.6.1. Diferencia las distintas fases de una sesión de actividad física y el tipo de actividades de cada una de ellas.</p>
		<p>Est.EF.6.6.2.Pone en práctica de manera autónoma calentamientos generales realizando los ejercicios de forma correcta.</p>
		<p>Est.EF.6.6.3. Utiliza la respiración de forma consciente para relajarse y en la fase de vuelta a la calma.</p>
<p>Crit.EF.6.7.Valorar las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de ocio activo y de inclusión social facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características, respetando las normas, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>CIEE-CSC</p>	<p>Est.EF.6.7.1.Se relaciona con sus compañeros y compañeras con respeto y sin discriminar a nadie.</p>
		<p>Est.EF.6.7.2.Colabora de forma activa en las actividades, respetando las normas y rutinas establecidas y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de objetivos.</p>
		<p>Est.EF.6.7.3.Respeto las aportaciones de los demás al grupo.</p>
<p>Crit.EF.6.8.Identificar 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.6.8.1. Est.EF.6.8.2.Experimenta e identifica con las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p>
		<p>Est.EF.6.8.3.Analiza 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.6.9.Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, prestando atención a 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-CSC</p>	<p>Est.EF.9.1. Est.EF.9.2. Est.EF.9.3.Identifica y adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, desarrolladas durante el curso tanto a nivel individual como colectivo.</p>

<p>Crit.EF.6.10. Recopilar Información del proceso de aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y realiza argumentaciones de los mismos.</p>	<p>CD</p>	<p>Est.EF.6.10.1. Recopila documentos digitales facilitados por el docente (texto, presentación, imagen, vídeo, sonido,...) y/o analógicos como resultado del proceso de aprendizaje.</p>
		<p>Est.EF.10.2. Defiende el trabajo elaborado a partir de unas pautas claras como el grado de organización, de limpieza en la presentación y actualización, incorporando noticias relacionadas con la actividad física.</p>

## 11.3. CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 3º E.S.O.

EDUCACIÓN FÍSICA		CURSO 3º
<b>Bloque 1: Acciones Motrices Individuales</b>		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CC CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<p>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.</p>	<p>CMCT-CAA- CCL</p>	<p>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.</p>
		<p>Est.EF.1.1.2.Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p>
		<p>Est.EF.1.1.3.Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p>
		<p>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.</p>
<b>Bloque 2: Acciones Motrices de Oposición</b>		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CC CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<p>Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>CAA-CMCT- CIEE-CCL</p>	<p>Est.EF.2.3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas.</p>
		<p>Est.EF.2.3.2.Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico- deportivas de oposición seleccionadas.</p>
		<p>Est.EF.2.3.3.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.</p>

Est.EF.2.3.4. 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**

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CC CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<p>Crit. EF. 3. 3. Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>CAA-CMCT- CCL-CIEE</p>	<p>Est.EF.3.3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición propuestas.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
		<p>Est.EF.3.3.4.Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>

**Bloque 4: Acciones Motrices en el Medio Natural**

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CC CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
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.4.1.5.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 artístico Expresivas**

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CC CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Crit.EF.5.2.Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	CCEC-CSC- CIEE	Est.EF.5.2.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
		Est.EF.5.2.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado
		Est.EF.5.2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
		Est.EF.5.2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea

**Bloque 6: Gestión de la vida activa y Valores**

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CC CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<p>Crit.EF.6.4.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.6.4.1.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.6.4.2.Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p>
		<p>Est.EF.6.4.3. 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.6.4.4.Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p>
		<p>Est.EF.6.4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p>
		<p>Est.EF.6.4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>
<p>Crit.EF.6.5. 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.</p>		<p>6.5.1. Participa activamente en la gestión de la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>6.5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor</p>

	CIEE-CAA- CMT	<p>y a sus posibilidades.</p> <p>F.6.5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>F.6.5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>
F.6.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	T-CAA- CCL	<p>F.6.6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>F.6.6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma</p> <p>F.6.6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>
F.6.7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás, aceptando sus aportaciones y respetando las normas establecidas	CSC	<p>F.6.7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>F.6.7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>F.6.7.3. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>
F.6.8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.		<p>F.6.8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>F.6.8.2. Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas</p>

		<p>F.6.8.3. 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>F.6.9. 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>CMCT- CCL-CSC</p>	<p>F.6.9.1. 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.</p> <p>F.6.9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>F.6.9.3. 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>F.6.10. 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>CL</p>	<p>F.6.10.1. 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>F.6.10.2. 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>

## 11.4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 4º E.S.O.

EDUCACIÓN FÍSICA		CURSO 4º
<b>Bloque 1: Acciones Motrices Individuales</b>		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CC CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, buscando un cierto grado de eficacia y precisión.	CMCT-CAA	Est. EF. 1.1.1.Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.
<b>Bloque 2: Acciones Motrices de Oposición</b>		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CC CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	CAA-CSC- CMCT	Est.EF.2.3.1.Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.
<b>Bloque 3: Acciones Motrices de Cooperación y Colaboración-Oposición</b>		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CC CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Crit.EF.3.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	CAA-CMCT	Est. EF. 3.1.2.Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
Crit. EF. 3. 3. Resolver situaciones motrices de, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando alguna decisión eficaz en función de los objetivos.	CAA-CSC- CMCT	Est.EF.3.3.2.Aplica de forma eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.
		Est.EF.3.3.3.Aplica de forma eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración oposición, intercambiando los diferentes papeles

		<p>con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p> <p>Est.EF.3.3.4.Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p>
<b>Bloque 4: Acciones Motrices en el Medio Natural</b>		
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>CC CLAVE</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>
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.4.1.3.Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.
Crit.EF.4.3.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	<p>Est.EF.4.3.5.Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p> <p>Est.EF.4.3.6.Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p>

<b>Bloque 5: Acciones Motrices con intenciones artístico Expresivas</b>		
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>CC CLAVE</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>
Crit.EF.5.2.Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	CCEC-CCL- CSC	Est.EF.5.2.1.Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.
		Est.EF.5.2.2.Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico- expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.
		Est.EF.5.2.3.Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.
<b>Bloque 6: Gestión de la vida activa y Valores</b>		
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>CC CLAVE</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>
Crit.EF.6.4.Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	CAA-CCEC	Est.EF.6.4.1. 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.6.4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
		Est. EF. 6. 4. 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.6.4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.

<p>Crit.EF.6.5.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.6.5.1.Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>Est.EF.6.5.2. 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.6.5.3. 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.6.5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>
<p>Crit.EF.6.6.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.6.6.1. 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.6.6.2. 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</p> <p>Est.EF.6.6.3. 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.6.7.Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la</p>		<p>Est.EF.6.7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales</p>

<p>celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.</p>	<p>CMCT-CD- CAA- CSC</p>	<p>Est.EF.6.7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p>
<p>Crit.EF.6.8.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.6.8.1.Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p> <p>Est.EF.6.8.2. 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.6.8.3.Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</p>
<p>Crit.EF.6.9.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.6.9.1. 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.6.9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>Est.EF.6.9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>
<p>Crit.EF.6.10.Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo</p>		<p>Est.EF.6.10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y</p>

<p>las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.</p>	<p>CMCT</p>	<p>los materiales y espacios de práctica.</p>
		<p>Est.EF.6.10.2. Conoce los primeros auxilios e identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p>
		<p>Est.EF.6.10.3. 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.</p>
<p>Crit.EF.6.11.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.</p>	<p>CSC</p>	<p>Est.EF.6.11.1.Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p>
		<p>Est.EF.6.11.2.Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo y respeta las normas y rutinas establecidas.</p>
<p>Crit.EF.6.12.Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</p>	<p>CD-CAA-  CCL</p>	<p>Est. EF. 6. 12. 1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p>
		<p>Est.EF.6.12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p>
		<p>Est.EF.6.12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>

## 11. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

### 12.1. POCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

En relación a los procesos que se llevarán a cabo para recopilar la información necesaria para la evaluación del alumnado se emplearán:

- Evaluación inicial: mediante la que se pretende conocer el punto de partida del alumnado, tanto en lo referente al aspecto procedimental como conceptual.
- Observación sistemática: mediante la observación se atenderá al comportamiento integral del alumnado, es decir, se comprobará el grado de implicación, las situaciones de éxito y fracaso, las relaciones con los compañeros, las modificaciones en todos los ámbitos derivados de la iniciativa personal o feedback del profesor, etc.
- Valoración de la información atendiendo a unos indicadores que expresan el grado de consecución de un determinado aspecto fijado como objetivo a alcanzar.

### 12.2. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN PROCEDIMENTALES (SABER HACER)

**Se fomentará el uso de la coevaluación y la autoevaluación, siempre que sea posible.**

- Pruebas de ejecución para comprobar las habilidades motrices aprendidas y el nivel de C.F.
- Producciones prácticas: tareas de tipo práctico que el alumnado tendrá que elaborar y exponer a partir de lo trabajado en clase; normalmente se realizarán en grupo.
- Tests motores, dirigidos fundamentalmente a cualidades físicas básicas y cualidades motrices. Principalmente en 3º y 4º ESO.
- Práctica diaria (método de observación directa).
- Pruebas prácticas de habilidades específicas.
- Listas de control y rúbricas para comprobar si los discentes adquieren unos niveles de habilidad prefijados y si realiza o no ciertas actividades. En las listas de control se registra la asistencia a clase, si ocurren o no los hechos que esperábamos que se desarrollaran, el grado de participación, etc.; permiten una percepción global de todo el alumnado al acabar la sesión e incluso pueden ser utilizadas por estos para la autoevaluación, proporcionándoles una ficha para cada discente. Por otra parte, en las rúbricas se recogen los aspectos que se les va a evaluar al alumnado así como los indicadores del grado de consecución de estos aspectos, es decir, se establecen una serie de categorías en función del grado de consecución de la tarea; son más costosas pero más

eficaces ya que reducen mucho la subjetividad.

- Práctica deportiva en los días que tienen que estar en casa, se valorarán a través del registro de la actividad con App, diario de práctica, grabación de un vídeo,...
- Sesiones de preparación de pruebas prácticas en los días de no asistencia al centro. (diario de práctica)

### 12.3. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN CONCEPTUALES (SABER)

- Examen escrito: se utilizará en todos los cursos de la etapa para comprobar la adquisición de contenidos conceptuales básicos que se darán por escrito como complemento a las prácticas. Normalmente, serán cuestionarios de respuesta múltiple, preguntas de desarrollo (cortas y/o largas) sobre contenidos de la materia o sobre cualquier aspecto relacionado con el desarrollo de ésta.
- Actividades de clase: reflexiones escritas sobre lo que se ha llevado a cabo en clase.
- Trabajos / actividades: búsqueda y análisis de información sobre los contenidos tratados en las clases; pueden ser individuales o en pequeños grupos.
- Otros elaborados para la ocasión (entrevistas personales, cuestionarios, fichas, cuadernos...).
- Fichas para trabajar contenidos de la materia
- Trabajos relacionados con los contenidos de la asignatura: documentos (Word, pdf, google docs,...), presentaciones (power-point o cualquier otra), esquemas...

### 12.4. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN ACTITUDINALES (SABER SER)

- Cuaderno del docente: documento que incluye el registro de acontecimientos, el registro anecdótico y el historial del deportista:
  - Registro de acontecimientos: será el procedimiento más utilizado. Aparte del control de la asistencia, se establecerán una serie de actitudes que nos interesan en la clase y que se observarán en todas las sesiones. Estas actitudes son:
    - A. Participación activa
    - B. Cambio de camiseta

- C. Comportamiento
- D. Material necesario
- E. Uso adecuado material e instalaciones
- F. Cumple medidas preventivas y de seguridad
- G. Colaboración en clase

- Registro anecdótico: se anotan impresiones relevantes de una sesión o actividad.

## 12.5. PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

Los porcentajes se repartirán de la siguiente manera:

	1º y 2º ESO	3º Y 4º ESO Bilingüe y no bilingüe
<b>Contenidos conceptuales (saber)</b>	30%	30%
<b>Contenidos prácticos (saber hacer)</b>	50%	50%
<b>Contenidos observables (saber ser)</b>	20%	20%

**Importante:** Los trabajos, fichas, cuestionarios y actividades que deben realizar los alumnos/as no se aceptarán después de la fecha de entrega, por lo que si se entregan tarde, no contarán para nota.

A continuación se explica el porcentaje correspondiente a cada uno de los instrumentos de evaluación.

### ■ CONTENIDOS CONCEPTUALES

<b>1º y 2º E.S.O.</b>	<b>25%</b>
Trabajos y prueba escritas	Supondrán el 20%
Fichas, cuestionarios, actividades de clase, actividades cortas,...	Supondrán el 10%
<b>3º y 4º E.S.O.</b>	<b>30%</b>
Trabajos (documentos, presentaciones,...) y prueba escrita (examen)	Supondrán el 20%
Fichas, cuestionarios, actividades de clase, actividades cortas,...	Supondrán el 10 %

**En referencia al grupo bilingüe:**

- ✓ Se intentará impartir al menos el 60% de las U.D.s en inglés (de los contenidos teóricos).
- ✓ Trabajos teóricos y actividades escritas: en inglés en la medida de lo posible.
- ✓ Las fichas teóricas serán íntegramente en inglés.

## ■ CONTENIDOS PRÁCTICOS

<b>1º y 2º E.S.O.</b>	<b>50%</b>
Todos los instrumentos realizados tienen el mismo valor.	
<b>3º y 4º E.S.O.</b>	<b>50%</b>
Práctica deportiva en clase, predisposición, colaboración en las tareas. Evaluado con rúbricas.	Supondrán el 15%
Resto de instrumentos de evaluación	Supondrán el 35 %

## ■ CONTENIDOS OBSERVABLES

- Todos tendrán el mismo valor.

### Aspectos importantes:

- ❖ Es obligatorio participar de forma correcta en los proyectos que se planteen y representar la actuación de los contenidos de baile o expresión corporal.
- ❖ El alumno superará la asignatura si ha aprobado los tres trimestres.
- ❖ Recuperación: Al finalizar de cada trimestre se puede hacer de forma extraordinaria una recuperación de los contenidos no aptos (si la disponibilidad horaria lo permite). Sin embargo, la recuperación oficial se realizará al final del último trimestre, según la legislación vigente.

## **12. ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN Y APOYO A LA PRUEBA EXTRAORDINARIA**

Se entregarán materiales complementarios y explicaciones para preparar la prueba extraordinaria que versará sobre los contenidos trabajados durante el curso académico. Dicha prueba podrá constar de una parte teórica y/o práctica y para su superación se ha de obtener una calificación igual o superior a cinco puntos en el total de la prueba

## **13. CUPERACIÓN DE PENDIENTES**

En la asignatura de Educación Física, existe una continuidad en los criterios de evaluación, de manera que estos aumentan en complejidad a medida que avanza cada uno de los cursos.

A lo largo del curso se irá valorando la consecución de los criterios de evaluación relacionados con los mínimos que se debía adquirir en el curso anterior y se pedirá realizar algún trabajo escrito si fuera necesario.

Por lo tanto, se recuperará la materia pendiente del curso anterior si:

- Son positivas las valoraciones de la consecución de los criterios de evaluación del 1er y 2º trimestre.. Es decir, si adquiere el criterio de evaluación del curso en el que se encuentra directamente relacionado con el del curso anterior.
- Se entregan los trabajos asignados, en caso de que los hubiera.

En el curso actual hay una alumna con la materia pendiente.

## 14. METODOLOGÍA.

### 15.1. MÉTODOS DE ENSEÑANZA

En cuanto a los métodos de enseñanza intentaremos centrarnos en aquellos más adecuados a la actividad que se está impartiendo, utilizando tanto métodos deductivos basados en el aprendizaje sin error, como en inductivos basados más en el aprendizaje autónomo del alumnado y en el ensayo-error. Tendrá mayor presencia los métodos inductivos, por adecuarse más a nuestra naturaleza del área, en la que se intentará desarrollar las actividades y por tanto los aprendizajes a través de la experiencia práctica de los discentes, favoreciendo tanto las aportaciones geniales de los alumnos como las respuestas motrices no estereotipadas.

El área de Educación Física tiene un carácter fundamentalmente procedimental. Ello no quiere decir que sea exclusivo, muy al contrario se hace necesaria la reflexión teórica sobre la actividad, pero no debemos caer en una “teorización” del área. La educación física está compuesta ante todo por actividad física, experimentación y vivencia de los contenidos.

Por tanto, en cuanto a los criterios utilizados para el diseño de actividades, en todas ellas, sean de diagnóstico, refuerzo, evaluación, desarrollo... deberán cumplir unos criterios básicos entre los que destacan:

- La posibilidad de disfrutar aprendiendo y familiarizarse con el entorno.
- El autoconocimiento del grado inicial de competencia por parte del alumno.
- La regulación del ritmo de ejecución y aprendizaje de cada alumno.
- Coherencia interna que debe permitir el desarrollo de los distintos tipos de contenidos.
- Deben abarcar todas las posibles formas de agrupamiento para el trabajo del alumnado.

### 15.2. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA

En cuanto a las estrategias de enseñanza durante la acción docente, se tendrá en cuenta en primer lugar que el **aprendizaje sea significativo**, es decir, en el que se establezcan relaciones entre los conocimientos y experiencias previas del alumno y lo que estamos enseñando. Para cumplir esto, se llevarán a cabo las siguientes actuaciones:

- Que el **contenido sea potencialmente significativo**, tanto desde el punto de vista de su estructura interna como de su posible asimilación. Para ello nos debemos basar en los conocimientos previos, y construir a partir de ellos.

- Que el **contenido sea motivante** para el alumnado, única forma de que relacione lo que aprende con lo que ya sabe.
- Nos basaremos en **estrategias vinculadas a la práctica**, es decir, intentaremos llevar a cabo actividades globales, aunque en ocasiones polaricemos la atención en determinados aspectos, o en otros casos modifiquemos las situaciones reales para llegar a una correcta comprensión de la actividad.

En general, se pretende una **enseñanza activa**, es decir, que el alumnado no sea un mero receptor pasivo de conocimientos y tareas motrices, sino intentar crear las condiciones adecuadas para que reflexione, participe y solucione problemas. Se pretende crear conflictos en el alumno para que vaya avanzando en el proceso de aprendizaje.

### 15.3. ESTILOS DE ENSEÑANZA

Se utilizarán diferentes estilos de enseñanza adaptándolos a cada situación y tipo de contenido.

En ocasiones, por las características de los contenidos trabajados, será necesario utilizar **estilos basados en la REPRODUCCIÓN DE MODELOS**:

- Estilos tradicionales: Mando directo, Mando directo modificado y Asignación de tareas.
- Estilos participativos: Enseñanza recíproca, Microenseñanza por grupos y Grupos reducidos.
- Estilos individualizados: Enseñanza por grupos de nivel o intereses, Programas individuales y Enseñanza por contrato.

En otras ocasiones, que intentaremos que sean el mayor número, será necesaria la utilización de **estilos basados en el DESCUBRIMIENTO**, que desarrollarán en los discentes su capacidad de respuesta motriz y de adaptación a diferentes situaciones. La utilización de estos estilos tiene una especial importancia en esta etapa con vistas a la resolución de situaciones de tipo táctico en las actividades deportivas y sobre todo en aquellas actividades relacionadas con el bloque de expresión corporal. Así destacamos el descubrimiento guiado, la resolución de problemas y el descubrimiento libre.

## 15. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

Se empleará material bibliográfico del departamento de educación física y los materiales prácticos del departamento dado el carácter eminentemente práctico de la asignatura.

Para el alumnado, dado que desde la materia de Educación Física no se cuenta con libro de texto, se utilizarán fichas elaboradas por el profesor u otras de diferentes autores (indicando a los alumnos la procedencia de las mismas), que será colgadas en la plataforma Classroom, para que los discentes tengan acceso a ellas y puedan descargarlas si lo consideran necesario.

### **EDUCACIÓN A DISTANCIA:**

En el supuesto en el que se volviera a confinar a la población, se haría uso casi todos los medios que se utilizaron en el anterior confinamiento (se eliminaría el uso de hangouts para el seguimiento de las sesiones), ya que resultaron efectivos.

#### **Las vías y los recursos a utilizar serían los siguientes:**

- Desarrollo de sesiones a través de Meet mediante videollamada.
- Utilización de la plataforma Classroom para proporcionar los apuntes al alumnado, plantear las tareas, realizarlas y entregarlas.
- Exposición de los contenidos a través de presentaciones de power-point y Genially; apuntes y actividades elaborados por la profesora y otros obtenidos en internet como pueden ser vídeos explicativos de youtube o películas y documentales online. También se podría utilizar la investigación en blogs y diferentes búsquedas en internet.
- Realización de tareas o actividades prácticas en casa.
- Uso del correo electrónico del centro como medio de comunicación.

#### **Con respecto a los 3 escenarios disponibles distinguimos lo siguiente:**

- **Semipresencialidad:**

Para el desarrollo de esas sesiones se utilizará Classroom y se les plantearán a los alumnos una serie de tareas cada día que no acudan al centro y que deberán entregar en la fecha establecida.

Para el desarrollo de esas sesiones desde casa se utilizarían los siguientes criterios.

- Cuando se trabaje la condición física, los alumnos que estén en casa deberán de realizar a lo largo de la semana 1 ó 2 días de práctica de actividad física individual al

aire libre para desarrollar la resistencia. También se les plantearán actividades para el desarrollo de la fuerza o la flexibilidad, cuando éstas se estén trabajando en clase.

- De las 2 horas de clase, se dedicará una parte al trabajo de los contenidos teóricos con la realización de trabajos de investigación, lectura de apuntes con sus correspondientes fichas de trabajo, trabajos de diferentes temáticas o cualquier otra actividad que surja y que permita el trabajo de contenidos teóricos.
- En unidades didácticas en las que sea posible un trabajo autónomo de los alumnos, al menos una de las dos sesiones que lleven a cabo en casa, la dedicarán a la práctica de los contenidos de la unidad. Por ejemplo, cuando se trabaje la unidad didáctica de combas, donde los alumnos deben de aprender unos determinados pasos, deberán practicar esos pasos en casa, para lo cual la docente proporcionará a los alumnos, fichas explicativas de esos pasos.
- Cuando las unidades didácticas no permitan un trabajo autónomo de los contenidos, por parte de los alumnos, se fomentará el trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud y la autonomía de los alumnos a la hora de planificar ejercicios o entrenamientos para el desarrollo de la condición física; que los alumnos sean capaces de preparar planes de entrenamiento sencillos para el desarrollo de esas capacidades físicas.
- En las clases presenciales, al desarrollarse las 2 sesiones seguidas, se llevarán a cabo simultáneamente, siempre y cuando sea posible, dos Unidades didácticas, intentando que una de ellas no requiera tanta implicación a nivel físico por parte del alumnado.

Para la evaluación de lo realizado en casa se tendrá en cuenta lo siguiente:

- En las actividades prácticas se valorará la realización o no de las actividades planteadas con un diario de práctica, grabación de vídeo o registro en APP.
- En las actividades teóricas, además de su realización o no, se valorará la adecuación a los items marcados y la correcta realización de las actividades en cuanto a contenidos.
- **En el caso de que algún alumno este confinado:** en el caso de que algún alumno esté confinado (ya sea por contacto directo con un positivo, o por dar positivo en la prueba PCR), se intentará preparar actividades relacionadas con lo trabajado en clase, que el alumno/a pueda realizar en casa; siempre y cuando sepamos con anterioridad que el alumno/a va a faltar a clase.
- **En el caso de un confinamiento total:** las vías que utilizaríamos para el desarrollo de las sesiones serían las explicadas al principio de este apartado (educación a distancia). En canto a actividades a realizar se seguiría la misma propuesta que aparece en escenario de

semipresencialidad. La evaluación se realizaría a través de producciones teóricas (pruebas teóricas online, trabajos, fichas,...) y producciones prácticas en las que los alumnos se grabarían en vídeo

## 16. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

En nuestra área encontramos continuamente grandes diferencias en el proceso de aprendizaje de los discentes, por lo que necesitan una respuesta educativa individualizada. En la medida de lo posible, teniendo en cuenta el gran número de discentes y la dispersión que se crea en las actividades motrices, debemos atender a esta diversidad de ritmos de aprendizaje y otras características como pueden ser problemas físicos transitorios o crónicos.

Para conseguir que el alumnado sea conocedor de su estado inicial en el proceso de aprendizaje, serán importantes las actividades diagnósticas al principio de curso y antes de cada unidad didáctica: tests motores, encuestas o pruebas escritas de conocimientos, tests de cualidades motrices en 1º, pruebas de ejecución de habilidades...

El tratamiento de la diversidad detectada, bien sea por diferentes ritmos de aprendizaje o por las capacidades físicas para realizar actividades, se tratará mediante agrupamientos de discentes por niveles, que seguirán un proceso de enseñanza concreto en correspondencia con los demás niveles. Otra posibilidad que podemos utilizar es la enseñanza individualizada, en la que el alumnado sigue un programa concreto en función de sus circunstancias: lesión, bloqueo ante la actividad, problemas físicos o psíquicos importantes. En estos casos se trata de llevar a cabo una adaptación curricular no significativa aunque teniendo en cuenta que no podemos separar al discente totalmente del grupo clase, ya que no hay que desaprovechar el efecto integrador y socializador de nuestras clases. Además, no contamos con docente de apoyo en nuestra área, por lo que tenemos que estar pendientes de las evoluciones de estos discentes con problemas al mismo tiempo que del grupo mayoritario. Intentaremos de igual forma descubrir qué actividades le son más divertidas y motivantes para plantearle tareas concretas a realizar diferentes al resto de grupo.

Si se observa que alguien no puede llevar a cabo algunas actividades por diversos problemas transitorios, se les propondrán actividades de refuerzo para compensar las deficiencias por aquellos contenidos no tratados de forma práctica o si fuese necesaria la adaptación curricular individualizada, aunque no se requieren adaptaciones significativas.

Si existe algún discente que presente dificultades en la asimilación de los contenidos, se tratará de ofrecerles los aspectos teóricos de forma simple.

Finalmente, hay un alumno en 1º de ESO con diversidad funcional motórica que en principio tiene eximida la asignatura, pero que realizará las clases por su gran motivación por la práctica físico-deportiva. En este caso, se adaptaran en la medida de lo posible las actividades y además contaremos con la ayuda de un monitor específico para él y para su ayuda en las clases.

## 17. ESTRATEGIAS DE ANIMACIÓN A LA LECTURA

Se trabajarán fichas teóricas que requerirán de la comprensión y expresión escrita del alumnado. Además, se valorarán lecturas complementarias de eventos y temática deportiva variada con un porcentaje de la nota conceptual, según el carácter voluntario o no de las mismas, así como del volumen del documento leído (artículo, libro,...). Se emplearán artículos deportivos publicados en la prensa nacional sobre los cuales trabajarán los discentes, valorando la comprensión de la información extraída de los mismos

## **18. TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN COMO RECURSOS DIDÁCTICOS**

- Utilización de la plataforma G Suite donde trabajaremos con sus apps como por ejemplo: Classroom, Meet, Gmail o Drive.
- Elaboración de vídeos de las actividades desarrolladas en clase y visionado.
- Elaboración por parte de la profesor de presentaciones en power point y Genially para explicar algunos contenidos de clase, así como parte del alumnado, para la exposición de ciertas actividades.
- Visionado de vídeos en youtube, y si lo necesitamos, de documentales y películas online.
- Búsqueda a través de Internet de ciertos contenidos teóricos trabajados en clase.
- Utilización de aplicaciones móviles para el trabajo de diversos contenidos (condición física, alimentación, expresión corporal, etc.).

## 19. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

En función de la evolución de la pandemia, se propondrá la realización de alguna de las siguientes actividades:

- Viaje para practicar deportes de invierno, esquí o snowboard
- Salida para la iniciación a la escalada
- Salida multiaventura.
- Marcha cicloturista
- Ruta de Senderismo

## 20. TEMAS TRANSVERSALES

Aunque se han tenido en cuenta en el planteamiento de los objetivos y contenidos de área, hacemos aquí un breve resumen de cómo están relacionados estos con nuestra área. Estos temas, por su carácter interdisciplinar, ayudan a establecer conexiones y a crear vínculos entre ciencia y experiencia, entre saber y vida.

▪ **EDUCACIÓN PARA LA SALUD:** Tratado durante toda la etapa como uno de los puntos clave de nuestra área, tratándose en los tres tipos de contenidos e incluyendo conceptos como la mejora de la calidad de vida y el aspecto preventivo a través del ejercicio físico. Algunos de los contenidos específicos que se tratan en los diferentes cursos son:

- Beneficios de la actividad física sobre los distintos sistemas corporales.
- Higiene postural y cuidado específico de la espalda, la respiración y relajación.
- Hábitos de vida y sustancias perjudiciales para la salud.

▪ **EDUCACIÓN PARA LA IGUALDAD ENTRE AMBOS SEXOS:** En todas las actividades se tendrá en cuenta la participación igualitaria y cooperativa entre ambos sexos, intentando reducir las distancias que se manifiestan entre ellos por el contexto social y cultural en el que viven. Las condiciones de aprendizaje que se dan en Educación Física y los diferentes contenidos que tratamos nos favorecen el educar en la igualdad y en el acercamiento de ambos sexos.

▪ **EDUCACIÓN AMBIENTAL:** Se realizará a partir del desarrollo del bloque de actividades en el medio natural. Aquí plantearemos actividades fuera del centro en las unidades de orientación y senderismo fundamentalmente, aunque también en las actividades que realicemos en conexión con la naturaleza. A través de todas ellas trabajaremos aspectos de conocimiento del entorno natural próximo, respeto y conservación.

▪ **EDUCACIÓN DEL CONSUMIDOR:** Desde nuestra área trataremos que el alumnado sea crítico con la inmensa oferta que se nos presenta hoy en día en cuanto al consumo de material y vestuario deportivo. Deben saber que la actividad física es objeto de expectativas económicas y políticas que puede ser un bien de consumo: marcas comerciales, productos, instalaciones. Además se intentará elaborar materiales de expresión corporal a través de materiales de desecho, que se reciclarán para darle uso práctico en las clases.

▪ **EDUCACIÓN PARA LA PAZ:** Presentaremos actividades que eviten conflictos, o ayuden a resolverlos de una forma comprensiva y no violenta. En la práctica de actividades físico-deportivas se pueden detectar una serie de actitudes que, bajo una perspectiva educativa,

contribuyen a fomentar la solidaridad, tolerancia, cooperación, respeto, cohesión, aceptación... En actividades recreativas y deportivas, así como muchas de las actividades de expresión corporal, se fomentan muchos de estos valores.

- **EDUCACIÓN VIAL:** Se tratará específicamente este tema transversal en la unidad de senderismo. En especial se abordarán los temas relacionados con la circulación por carreteras, seguridad vial, la utilización del casco como medida preventiva, etc.
- **EDUCACIÓN PARA LA TOLERANCIA Y LA CONVIVENCIA:** En la mayoría de nuestras actividades se tienen en cuenta contenidos actitudinales relacionados con este tema transversal, relacionados con el trabajo en equipo, el respeto del compañero o el adversario entre otros muchos aspectos trabajados diariamente.
- **EDUCACIÓN SEXUAL:** A lo largo de todo el curso y en todos los niveles educativos, se intentará explicar tanto las diferencias entre ambos sexos, como los cambios acontecidos en la época de crecimiento en la que se encuentran los alumnos, es decir, la pubertad y la adolescencia. Así, se intentará que los discentes comprendan aquellos cambios físicos que están experimentando con total normalidad que inciden en su desarrollo motor (aumento de la talla, envergadura y peso, aumento del vello, maduración psicológica y sexual, etc.).
- **EDUCACIÓN INTERCULTURAL:** Dada la heterogeneidad cultural de nuestras aulas, es muy importante trabajar la interculturalidad y el respeto a la misma. Para ello, a lo largo de las diferentes unidades trabajaremos contenidos de carácter intercultural sobre todo en los diferentes juegos y deportes.

## 21. INTERDISCIPLINAREIDAD

La interdisciplinariedad es una de las características de la mayor parte de los contenidos de Educación Física. No obstante, señalaremos, entre muchos, aquellos contenidos conceptuales más claramente interdisciplinarios, y las áreas con las que los comparten:

Contenido	Área relacionada
El cuerpo humano. Representación gráfica	Educación plástica y visual
El cuerpo humano. Anatomía funcional y fisiología	Ciencias de la naturaleza
Primeros Auxilios	Ciencias de la naturaleza
Análisis del movimiento humano	Ciencias de la naturaleza
La nutrición humana	Ciencias de la naturaleza
El deporte como fenómeno sociocultural	Ciencias sociales
Confección de material alternativo	Tecnología y Educación plástica y visual
Los juegos populares de la zona	Ciencias sociales
Las danzas populares	Música y Ciencias sociales
El ritmo y el movimiento corporal	Música
Las técnicas básicas para interpretar mapas topográficos	Ciencias sociales
Senderismo en la zona	Ciencias Sociales y Ciencias Naturales
La escala de los mapas. Cálculo de distancias desde un mapa	Matemáticas
Confección de planos y maquetas	Educación plástica y visual, y Tecnología
Toma de tiempos y estimación de tiempos y distancias, cálculos de FC.	Matemáticas

## 22. PUBLICIDAD DE LA PROGRAMACIÓN

La programación se comenta durante la presentación del curso en los comienzos de éste y se contempla una visión general y resumida de los diferentes temas. Así mismo cuando se estudian las diferentes unidades didácticas, se explican los objetivos propuestos, los contenidos de ampliación o los mínimos.

A su vez, un extracto de la misma se colgará en la página web del instituto para consulta de los discentes y sus las familias.

## 23. NORMAS DE FUNCIONAMIENTO DE LA ASIGNATURA.

### Normas del Departamento de E.F. adaptadas al covid-19. Curso 2021-2022

#### Medidas higiénicas:

En las clases prácticas de Educación Física, la actividad deberá ir encaminada a minimizar los riesgos, para lo que se debe tener en cuenta una serie de medidas relacionadas con las actividades a realizar:

1. **Desinfección de manos al principio y al final de la actividad deportiva.** Es importante extremar la higiene en el ámbito deportivo. El profesor os echará gel hidroalcohólico en las manos.
2. **El uso de la mascarilla será obligatorio por norma general aunque se irá flexibilizando a lo largo del curso siempre teniendo en cuenta la normativa vigente.** En actividades al aire libre y cuando exista una cierta distancia entre miembros del grupo-clase, podrá evitarse su uso.
3. Se dará prioridad a las actividades sin contacto físico y a las actividades que permitan el distanciamiento físico entre el alumnado (mínimo 1'5 metros, recomendable 2 metros).
4. La entrega de trabajos se realizará de manera telemática y los apuntes de la asignatura, así como fichas de trabajo y otros materiales estará a disposición del alumnado en la plataforma classroom. Sólo en casos excepcionales (siempre y cuando acepte el profesor) se entregará en papel.
5. El alumnado **accederá al gimnasio** por la puerta de acceso, **se limpiará las zapatillas en la alfombrilla** que se encuentra en la puerta y posteriormente **se desinfectará las manos**. Una vez entre en el gimnasio **se colocará en el lugar indicado** por el profesor y esperará sus indicaciones. Cuando se realice la actividad fuera del gimnasio, se seguirán todas las indicaciones de el profesor, tanto en desplazamientos como en el desarrollo de la clase. Se deberá guardar las distancias de seguridad en todo momento.
6. El alumnado vendrá con ropa de deporte desde casa y traerá una camiseta y desodorante para cambiarse al finalizar la clase. **Sólo se podrá acceder al vestuario para cambiarse, en grupos de 4 alumnos/as, siguiendo las indicaciones de el profesor y ocupando cada alumno la zona que tenga designada para ello.** Las duchas, baños y lavabos estarán inutilizados, teniendo que utilizar el aseo designado para ello, durante

los 5 minutos entre clases.

7. El alumnado vendrá con una **botella de agua propia**, claramente identificada y se prohibirá que pueda beber agua de la botella de otro compañero o compañera.
8. El alumnado dejará sus bolsas de aseo (mochilas si es primera hora), chaquetas... en el lugar que haya designado el profesor para tal fin. El proceso de dejar y recoger pertenencias se debe realizar de manera ordenada evitando aglomeraciones.

### Material deportivo e instalaciones:

1. Está totalmente **prohibido que el alumnado acceda al almacén** del material.
2. El profesorado será quien entregue siempre el material en cada clase (también lo puede realizar un alumno o alumna encargado/a), debiendo de acudir a la puerta de material en orden y de uno en uno. Lo mismo sucederá si el material se saca de los armarios.
3. El proceso de entrega de material deportivo comenzará con la desinfección de manos del docente o el alumnado encargado.
4. **Al final del uso de un material este deberá ser desinfectado** antes de ser utilizado por otro alumno o alumna. Para ello, el profesor pulverizará el material con desinfectante y será el alumno/a que lo ha usado (desinfectándose antes las manos), el que lo frote con el papel para desinfectarlo.
5. **El material principalmente será de uso individual.** Al final de la clase se destinará un tiempo para su desinfección, el alumnado colaborará (el material no debe volver al almacén sin estar desinfectado ya que es fundamental mantenerlo como zona limpia).
6. Cuando se requiera **uso de material propio** del alumnado, será el propio alumnado el que se encargue de desinfectarlo al final de la clase y en casa antes de traerlo al centro. El profesor pulverizará ese material con desinfectante.
7. **Para la realización de determinadas Unidades Didácticas, se necesitará que el alumno/a fabrique material para la práctica.** Es obligatorio que el alumnado lo fabrique y traiga para poder realizar práctica, sino realizará otra actividad que será escrita y que contará para nota (salvo causas de fuerza mayor). El profesor avisará con suficiente antelación la necesidad de ese material y se realizará la misma desinfección que con el material propio.

8. Uso cuidadoso del material. El material roto por mal empleo se pagará en secretaría. Si se rompe un material en un uso normal, avisa al profesor para poder sustituirlo.

### Normas de convivencia:

1. Para participar en las clases prácticas de educación física será necesario el uso de indumentaria y calzado deportivo adecuados. Sin él se impedirá la participación por motivos de seguridad e higiene, teniendo que realizar durante la clase una actividad escrita que contará para nota.
2. Si se padeciese alguna **enfermedad, afección o lesión** (ya sea durante todo el curso, trimestre o de manera ocasional), se debe **comunicar al profesor y entregar un informe médico o, en su defecto, de los padres**. Si no es posible realizar la práctica se realizarán actividades alternativas adaptadas a las posibilidades de participación, de entrega obligatoria.
3. Evita llevar objetos que puedan suponer un peligro en las actividades a realizar: anillos con salientes, pendientes, pulseras peligrosas...El teléfono móvil se indicará si es necesario en algún bloque de contenidos, mientras debes tenerlo apagado y dentro de la mochila o bolsa de aseo.
4. Es imprescindible mostrar respeto por las normas de clase, los compañeros, materiales (por ejemplo, colgarse en las canastas o entrar al cuarto de material sin permiso), instalaciones, el profesor y hacia uno mismo en esta materia.
5. Es indispensable participar de forma activa en la clase realizando las propuestas que realice el profesor.
6. Acude al gimnasio en fila, sin correr, sin hablar en voz alta (estás en un lugar de estudio) y manteniendo las distancias de seguridad.
7. No podemos comer nada durante la clase. Está totalmente contraindicado mascar chicle durante la práctica deportiva.
8. Los alumnos deben entregar las fichas y trabajos que se le pidan en los plazos señalados y a través de la vía que se les indique, principalmente telemática.

9. El alumnado sólo podrá ir al baño o salir de la clase con el permiso del profesor/a.
10. Se recomienda que el alumnado lleve una bolsa de aseo con gel hidroalcohólico, al menos una mascarilla de repuesto y lo necesario para la higiene personal, teniendo en cuenta que no se puede hacer uso de los vestuarios, salvo para cambiarse y siguiendo las indicaciones de el profesor
11. Trata con respeto a todos los compañeros. Evita insultos, motes o comentarios despectivos
12. Respeta al máximo las normas de seguridad, sobre todo en aquellas situaciones que puedan suponer actividades de riesgo
13. Escucha a tus compañeros cuando expongan o expliquen algo.
14. Con respecto al profesor:
  - Puedes dirigirte al profesor con absoluta libertad y franqueza, dentro de un respeto mutuo que también se te aplicará a ti.
  - Escucha al profesor cuando éste solicite atención.
  - Siempre sigue las normas de seguridad que éste marque.
  - Señálale posibles mejoras o errores que detectes.
  - Dirígete a é siempre que le necesites, pero no por sólo llamar su atención.
  - Colabora de manera activa, pero evitando la adulación y el peloteo.

Recuerda que la materia Educación física tiene como finalidad realización de actividad física en umbrales saludables de manera autónoma al final de la Etapa y busca aumentar tu competencia motriz. Tú eres el protagonista de este proceso y tienes que ser consciente de tus progresos y tus dificultades.