

**PROGRAMACIÓN
DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN FÍSICA**

CURSO 2016-2017

I.E.S. “PROFESOR DOMÍNGUEZ ORTIZ”

AZUQUECA (GUADALAJARA)

Introducción.

Las constantes transformaciones que experimenta la sociedad actual demandan de la educación un proceso continuado de adaptación que ofrezca respuestas válidas a las necesidades que se van originando. Nos encontramos ante una situación provocada por cambios acelerados en los hábitos de vida, que se encaminan hacia prácticas poco saludables, circunstancia que adquiere una especial gravedad cuando afecta a la etapa escolar.

Es un hecho constatado que el momento más propicio para acometer la adquisición y consolidación de hábitos de vida es el periodo escolar y es, por tanto, en estas edades cuando se hace imprescindible articular estrategias de intervención que aporten soluciones válidas a esta problemática.

Se estima que hasta un 80 por ciento de niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en el entorno escolar, tal y como recoge el informe Eurydice de 2013 de la Comisión Europea; por ello, la Educación Física en las edades de escolarización debe tener una presencia importante si se quiere ayudar a paliar el sedentarismo, que es uno de los factores de riesgo identificados que influyen en algunas de las enfermedades más extendidas en la sociedad actual. La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, se hace eco de estas recomendaciones, promoviendo la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar.

La materia de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos relacionados con el cuerpo y la motricidad. La unión de estos factores permitirá al alumnado disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se puedan presentar, ya sean relacionadas con lo físico o vinculadas a la actividad humana en su conjunto. Se pretende de esta forma proporcionar a los alumnos y alumnas los recursos necesarios que les permitan llegar a un adecuado nivel de competencia motriz y ser autónomos en su práctica de actividad física y una práctica regular, habiendo adquirido, además, hábitos de vida saludables y mantenidos en el tiempo.

En esta etapa los estudiantes experimentan importantes cambios personales y sociales. Por una parte, la Educación Física tiene que ayudar a los jóvenes de esta edad a adquirir de nuevo referencias de sí mismos, de los demás y de su competencia motriz. Esto colabora en la cimentación de una autoimagen positiva que, junto a una actitud crítica responsable, les ayude a no sacrificar su salud para adecuarse a unos modelos sujetos a las modas del momento.

Por otra parte, los alumnos se enfrentan a una gran diversidad de actividades físicas y deportivas, por lo que deben conseguir nuevos aprendizajes que les permitan mayor eficiencia en situaciones de tipo físico.

Es por esto que la propuesta curricular deberá reflejar esta riqueza, planteando una oferta de contenidos variada, equilibrada y adaptada a las características madurativas correspondientes a cada curso y que contribuya al desarrollo de las competencias. Esto, unido a un planteamiento progresivo de los aprendizajes, posibilitará a nuestros alumnos y alumnas cotas crecientes de autonomía, que supondrán al final de la etapa altos niveles de autogestión de la propia práctica física.

Principios generales.

1. De acuerdo con el artículo 10 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, la Educación Secundaria Obligatoria se orientará a la consecución de los siguientes fines:

- a) Adquisición por el alumnado de los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico y tecnológico.
- b) Desarrollo y consolidación en el alumnado de hábitos de estudio y de trabajo.
- c) Preparación para la incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral.
- d) Formación para el ejercicio de sus derechos y obligaciones como ciudadanos.

Competencias clave

A efectos del presente decreto, las competencias clave del currículo serán las siguientes:

- a) Comunicación lingüística.
- b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- c) Competencia digital.
- d) Aprender a aprender.
- e) Competencias sociales y cívicas.
- f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
- g) Conciencia y expresiones culturales.

Objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria.

Conforme al artículo 11 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos las capacidades que les permitan:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos

humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre 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 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) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

Bloques de contenidos E.F

Los bloques de contenidos se distribuirán como a continuación se detalla:

Bloque 1. Condición física y salud: Partiendo del hecho de que la salud es un elemento transversal a todos los contenidos, se agrupan en este bloque, por un lado, los conocimientos sobre las capacidades físicas básicas, su desarrollo y su relación con la salud, progresando en su planteamiento hasta llegar, en el último curso, a la planificación de la mejora de la propia condición física. Por otro lado, se incluyen los aspectos relacionados con hábitos saludables de práctica física, alimentación y posturales y el análisis, desde el punto de vista crítico, de los hábitos perjudiciales para la salud. El conocimiento del cuerpo y su vinculación con la actividad física forma parte también de este bloque de contenidos.

Bloque 2. Juegos y deportes: Incluye la adquisición y el desarrollo de los recursos del deporte y de los juegos: destrezas técnicas, estrategias tácticas, aspectos reglamentarios, etc. Se trabajarán, a lo largo del primer ciclo, los fundamentos de las distintas modalidades deportivas, progresando en la dificultad de los aprendizajes en relación a los procesos madurativos y de mejora que experimentarán nuestros alumnos y alumnas. Esta progresión culminará la etapa de Educación Secundaria Obligatoria con la profundización en el cuarto curso de una o varias modalidades deportivas, aportando de esta forma a nuestro alumnado una serie de conocimientos y destrezas que le permitirán ampliar sus posibilidades de adecuada y provechosa utilización de la actividad deportiva en su tiempo de ocio.

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural: Constituye una oportunidad para que el alumnado conozca y aplique técnicas específicas que le permitirán desenvolverse y disfrutar del medio natural, sin olvidar en ningún momento la importancia de concienciar acerca de una utilización respetuosa del entorno y que promueva actitudes de conservación y mejora del mismo. Se trabajarán diversas técnicas a lo largo de los distintos cursos, culminando con el desarrollo de procesos de planificación de actividades en el medio natural, que respondan a las necesidades personales y que puedan suponer una posibilidad real de práctica física en el tiempo de ocio.

Bloque 4. Expresión corporal y artística: Se recogen en este bloque el conjunto de contenidos de carácter expresivo, comunicativo, artístico y rítmico, cuya finalidad es la de desarrollar en el alumnado la capacidad de expresar y comunicar de forma creativa mediante el cuerpo y el movimiento, utilizando para ello las técnicas y los recursos apropiados. Las actividades relacionadas con la expresión corporal son un marco ideal para la mejora de las habilidades

sociales y emocionales de nuestros alumnos y alumnas, y esto debe ser aprovechado.

Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes: Bloque de gran importancia que recopila aquellos elementos de aplicación transversal al resto de contenidos y que otorga especial atención a las actitudes, valores y normas como factores muy presentes en las clases de Educación Física. Respeto, deportividad, superación, tolerancia, trabajo en equipo...la práctica físico-deportiva y artístico-expresiva como un entorno privilegiado para el desarrollo de estos principios de comportamiento que además de ser aplicados en el ámbito motriz, lo deben ser también en la vida real. No menos importantes son las normas de prevención y seguridad que posibilitarán una práctica física segura. Esto, junto al aprendizaje de los primeros auxilios básicos y sus técnicas, garantizará a nuestros alumnos y alumnas una práctica plenamente satisfactoria.

Se recoge también en este bloque todo lo relacionado con las distintas fases que componen la sesión de Educación Física y las actividades que en ellas se desarrollan, así como lo referido a la utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación y su aportación en la mejora del proceso de aprendizaje de nuestros alumnos.

Orientaciones metodológicas.

Las características y los conocimientos previos del alumnado y las peculiaridades de la materia y de los contenidos tratados en cada caso, son elementos que deberán ser tenidos en cuenta a la hora de aplicar la amplia variedad de recursos metodológicos presentes en la Educación Física.

Esta aplicación no será nunca producto de la improvisación, sino que supondrá el resultado de un proceso de reflexión en el que se tendrá en cuenta la correspondencia entre las distintas fases del aprendizaje y la evolución del alumnado.

La diversidad de situaciones de aprendizaje presentes en la Educación Física no recomienda la utilización de una sola metodología, de tal forma que la adecuada combinación de las mismas es la que propiciará los mejores resultados. Es por esto que el docente deberá contar con un amplio repertorio de recursos didácticos que den respuesta a las distintas situaciones planteadas en cada caso.

Partiendo del hecho de que el verdadero protagonismo en las clases de Educación Física lo tiene el alumnado y su proceso de aprendizaje, se priorizarán aquellos planteamientos metodológicos en los que el discente asuma un papel activo y que promuevan su participación en el proceso pedagógico, así como los que le impliquen cognitivamente y estimulen en el mismo procesos de búsqueda y de resolución de problemas, lo que generará aprendizajes de mayor calidad y mantenidos en el tiempo. En este sentido,

aparte de continuar con las metodologías que hasta ahora se han venido utilizando, sería adecuado contemplar la incorporación de propuestas metodológicas que aportarán nuevos planteamientos en el desarrollo de los aprendizajes, consiguiendo en muchos casos altas dosis de motivación por parte de los alumnos y las alumnas.

Es el caso de la enseñanza comprensiva, el modelo de educación deportiva o el aprendizaje cooperativo, entre otros.

En este contexto los aprendizajes serán significativos y funcionales, de manera que el alumnado encuentre sentido y aplicación a lo que aprende. Se fomentarán además actitudes de reflexión y análisis sobre el propio proceso de adquisición de los distintos conocimientos y destrezas, lo que posibilitará la adquisición de una progresiva autonomía que, llegado el momento, hará posible la gestión de su propia práctica física.

En este mismo sentido, el planteamiento de contenidos se realizará teniendo en cuenta los intereses del alumnado, presentando los mismos de forma atractiva y utilizando los recursos de comunicación apropiados que hagan que los alumnos y alumnas se sientan motivados a adquirirlos.

Las actividades propuestas en clase y sus grados de complejidad tendrán la suficiente variedad como para atender a los distintos ritmos de aprendizaje presentes en el aula y tendrán como punto de partida el nivel de desarrollo de los alumnos, buscando, además, que contribuyan a la mejora de las competencias clave.

Los retos planteados deberán ser alcanzables para el alumnado, permitiendo, a través de las adecuadas adaptaciones, la consecución de las metas establecidas. Se conseguirán, de esta manera, procesos de aprendizaje más motivantes y satisfactorios, algo que, sin duda, generará actitudes positivas hacia la materia, favoreciendo de esta forma la adherencia de nuestros alumnos y alumnas a la práctica física. Estas consideraciones adquieren especial importancia en el caso de los deportes, ya que las limitaciones técnicas impiden en muchas ocasiones una participación plena en este tipo de actividades.

Destacar la importancia de que los aprendizajes, especialmente los deportivos, se realicen dentro de un contexto, que podrá ser de distinto tipo, desde situaciones en las que únicamente se tengan que controlar los propios movimientos, hasta en las que se debe responder a estímulos externos de oposición y coordinarse con los compañeros para conseguir el objetivo de la acción motriz.

Aunque algunos de los aprendizajes deberán tener una fundamentación teórica, la Educación Física tiene un carácter eminentemente práctico, por lo que se intentará que el tiempo de práctica física sea el mayor posible, utilizando los recursos didácticos que favorezcan este hecho y gestionando la organización de materiales e instalaciones, de forma que el proceso se vea optimizado. Por otro lado, si atendemos a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud en referencia al tiempo de práctica de

actividad física diario, es evidente que las dos horas de asignación semanal disponibles en Educación Física son insuficientes para cumplir este objetivo. Teniendo en cuenta esto y el hecho de que una de las finalidades de la materia es la de crear hábitos de vida saludables y duraderos, se intentará que las actividades realizadas en clase no se mantengan sólo en el entorno escolar sino que pasen a formar parte del repertorio de posibilidades de utilización en el tiempo de ocio de los alumnos y alumnas. De igual forma se promocionará la participación del alumnado en aquellas iniciativas institucionales que promuevan los estilos de vida saludables y activos.

Aprovechando el que algunos de los contenidos de la Educación Física guardan una estrecha relación con los que se trabajan en otras materias, se plantearán propuestas conjuntas de adquisición de aprendizajes favoreciendo de esta forma la interdisciplinariedad.

Las formas de organización de la clase y del grupo serán variadas y flexibles en función de las circunstancias de aprendizaje, aunque se concederá especial importancia a las situaciones que favorezcan los factores de participación y socialización, promoviendo además aprendizajes de tipo cooperativo.

Las características de la Educación Física convierten esta materia en un entorno propicio para el desarrollo de valores personales y sociales. El profesor tratará de que estos principios de actuación estén muy presentes en el desarrollo de las distintas actividades y en su práctica docente, debiendo tener muy en cuenta que su comportamiento es uno de los principales elementos en la transmisión de valores a los alumnos. En este sentido, se prestará especial atención en erradicar cualquier tipo de estereotipo o prejuicio, fomentando la aceptación y la participación de todos y todas, independientemente de sus características, contribuyendo así de forma clara a la consecución de los elementos transversales.

En cuanto a la evaluación, estará presente en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje y será de carácter formativo y, aunque cumplirá su función de verificación de los logros obtenidos, también orientará el aprendizaje del alumnado potenciando los éxitos, valorando el esfuerzo además de los resultados y corrigiendo los aspectos que deban ser mejorados, no utilizándose nunca como un elemento sancionador. Se tratará de conseguir que sea un proceso en el que el alumno tome parte activa, a través de experiencias de autoevaluación y de situaciones de reflexión crítica sobre sus desempeños.

El profesor deberá actuar en todo momento como guía y facilitador del aprendizaje de sus alumnos, creando las condiciones adecuadas para tal fin y prestando atención constante al proceso de aprendizaje de los mismos, de forma que le permita orientar y ajustar los recursos metodológicos en función de las situaciones que vayan surgiendo, con el fin de alcanzar los resultados deseados. La actitud del docente adquiere gran importancia debiendo ser esta, en todo momento, motivadora, positiva e integradora, de forma que se propicie un clima de aprendizaje, respeto, seguridad y confianza que genere en los alumnos y alumnas una predisposición favorable a aprender. Adquiere especial

importancia el hecho de que el profesor mantenga actitudes de constante actualización pedagógica, abierto a nuevos planteamientos didácticos y a la incorporación de contenidos que puedan suponer una mejora en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Contribución de E.F. a la adquisición de las competencias clave.

La educación basada en competencias permite definir los resultados de aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador, dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para que los alumnos y las alumnas consigan un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

En este sentido las características de la Educación Física permiten que las distintas competencias clave sean desarrolladas como a continuación se expone:

Competencias sociales y cívicas.

Las actividades físico-deportivas en general son un medio de gran eficacia para facilitar la integración y fomentar el respeto, la tolerancia, la cooperación, la aceptación de normas, el trabajo en equipo, etc. La participación en deportes y juegos de distinto tipo, la realización de gran variedad de tareas en grupo y otras actividades en las que se interacciona con otros, generan la necesidad de adoptar actitudes que permitan al alumno desenvolverse en un entorno social, produciéndose de esta manera unos aprendizajes de gran valor, que podrán ser transferidos a situaciones de la vida cotidiana de nuestros alumnos y alumnas, colaborando además de esta manera al desarrollo de los elementos transversales.

Es importante señalar cómo el hecho de incluir un bloque específico de actitudes, valores y normas implica el compromiso con el desarrollo de estos componentes tan importantes en nuestro día a día y que conforman la base sobre la que se estructura la convivencia.

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

La elaboración de proyectos personales relacionados con la propia práctica física, la organización y puesta en práctica de forma autónoma de una considerable variedad de actividades desarrolladas en clase o la participación en proyectos grupales, son algunas de las situaciones que se dan en las clases de Educación Física, en las que el alumno tendrá que poner en juego todos sus recursos personales, de forma que, asumiendo responsabilidades, tomando decisiones, mostrándose perseverante en sus acciones y superando las dificultades, dé respuesta de forma creativa a los retos planteados.

Por otro lado, la propia dinámica de participación en los deportes exige la adopción de posturas proactivas, con constantes procesos de toma de

decisiones en función de los condicionantes presentes en la práctica y la aplicación de los recursos que en cada caso se consideren más adecuados.

Aprender a aprender.

A través de la Educación Física se inicia al alumnado en el aprendizaje motriz y se generan las condiciones adecuadas para que, a través de un proceso reflexivo de adquisición de recursos, se alcancen progresivamente mayores niveles de eficacia y autonomía en el aprendizaje, de forma que los alumnos y alumnas lleguen a ser capaces de gestionar su propia práctica física, capacitándoles, además, para afrontar nuevos retos de aprendizaje.

Conciencia y expresiones culturales.

Si bien es innegable el hecho de considerar las expresiones deportivas y lúdicas como manifestaciones de la motricidad que forman parte del patrimonio cultural de los pueblos, el contenido que más contribuye al desarrollo de esta competencia es el de la expresión corporal. La danza, la utilización del lenguaje corporal para expresar, las dramatizaciones, etc., son algunas de las manifestaciones artístico-expresivas que permiten a nuestros alumnos y alumnas conocer, experimentar y valorar la riqueza cultural de una sociedad.

Competencia digital.

La amplia variedad de contenidos de la Educación Física generará en el alumnado la necesidad de desarrollar estrategias adecuadas de utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación con el fin de buscar y procesar información, ampliando de esta manera su conocimiento sobre algún tema relacionado con la motricidad. Estos recursos también se utilizarán para elaborar trabajos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), exponerlos a sus compañeros y compartir información en los entornos adecuados. Por otro lado, la existencia de gran cantidad de aplicaciones informáticas relacionadas con la práctica física posibilitará la utilización de las mismas en la elaboración y puesta en práctica de actividades para el desarrollo de la condición física, las actividades físico-deportivas en el medio natural, etc.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

La realización del análisis de distintos cálculos (zonas de intensidad de actividad física, balance energético, etc.), la elaboración de gráficos relacionados con la valoración de las capacidades físicas básicas, la resolución de problemas mediante la deducción lógica, la utilización de diferentes magnitudes y medidas utilizadas para cuantificar algunos contenidos o la estructuración espacio-temporal en las distintas acciones, etc. están

estrechamente vinculadas al dominio matemático y pueden ser aprovechadas para desarrollar dicha competencia.

La posibilidad de movimiento del cuerpo da sentido a la Educación Física y esto hace del conocimiento de lo corporal y de las relaciones que se establecen con la motricidad un saber fundamental e imprescindible. Sistemas corporales relacionados con la actividad física, adaptaciones que se producen en el mismo motivadas por la práctica física regular, importancia de los hábitos saludables para el cuidado del cuerpo, alimentación, postura, etc., son algunos de los contenidos que se desarrollarán en Educación Física y que contribuyen, sin duda, al desarrollo de las competencias clave en ciencia y tecnología.

De igual forma, a través de la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural, se establece un vínculo de utilización responsable del entorno que genera actitudes de respeto y conservación.

Comunicación lingüística.

Son diversas las situaciones en las que la Educación Física favorece el desarrollo de esta competencia. Así, las constantes interacciones que se producen en clase y las vías de comunicación que en ellas se establecen, 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.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 1. Condición física y salud		
<ul style="list-style-type: none"> • La salud y los hábitos de vida. Identificación de hábitos saludables y perjudiciales. • La actividad física como hábito saludable de vida. La pirámide de la actividad física. • La condición física. Concepto y clasificación general de las capacidades físicas básicas. • Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. • Los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física. Conceptos básicos. • La frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo. • La alimentación saludable y su importancia en una adecuada calidad de vida. Pautas básicas de correcta alimentación. • La postura corporal. Trabajo de concienciación sobre la propia postura corporal y de diferenciación entre las posturas corporales correctas e incorrectas. 	1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1. Reconoce la actividad física como un hábito beneficioso para la salud.
		1.2. Identifica las capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividad física y explica alguna de las características de las mismas.
		1.3. Conoce aspectos básicos sobre los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.
		1.4. Utiliza la frecuencia cardíaca para controlar la intensidad de su esfuerzo en la práctica de actividad física.
		1.5. Conoce pautas básicas de correcta alimentación valorando su influencia en una adecuada calidad de vida.
		1.6. Discrimina los hábitos saludables de los perjudiciales para la salud mostrando una actitud crítica hacia estos últimos.
		1.7. Toma conciencia de la propia postura corporal identificando en sí mismo actitudes posturales correctas e incorrectas.
	2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	2.1. Identifica su nivel de condición física a través de la práctica dirigida de test de valoración comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a su edad.
		2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.
	2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º E.S.O.	
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	
Bloque 2. Juegos y deportes			
<ul style="list-style-type: none"> • Las capacidades coordinativas y su importancia en el desarrollo de las habilidades deportivas. • Desarrollo de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo. • El juego y el deporte. Aproximación conceptual y clasificación de los deportes. • Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso. • Familiarización con los aspectos básicos de la técnica y del reglamento de al menos un deporte individual. • Familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos un deporte de cooperación-oposición. • Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de las modalidades deportivas seleccionadas. • Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y de la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas surgidas de la práctica. • Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores. • Puesta en práctica de juegos y deportes alternativos. 	1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Resuelve situaciones motrices que requieran de la utilización de las capacidades coordinativas. 1.2. Comprende la lógica interna de la modalidad. 1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad. 1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad. 1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	
	2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o cooperación-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad. 2.2. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica. 2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica. 2.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común. 2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada. 2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.	
	EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º E.S.O.
	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
	Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural		
	<ul style="list-style-type: none"> • Las actividades físico-deportivas en el medio natural. Concepto y clasificación. • Experimentación y práctica de juegos que familiaricen al alumno con algunas de las técnicas de las actividades físico-deportivas 	1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.	1.1. Conoce los tipos de actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en el medio natural.
			1.2. Aplica las técnicas básicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas en juegos y situaciones

<p>en el medio natural: juegos de aventura y reto y/o juegos de pistas y/o juegos de trepa.</p> <ul style="list-style-type: none"> Desarrollo de actividades que promuevan el respeto y el cuidado del medio natural. 		lúdicas.
		1.3. Toma conciencia de la necesidad del cuidado y mejora del medio natural.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 4. Expresión corporal y artística		
<ul style="list-style-type: none"> La expresión a través del cuerpo y del movimiento. Práctica de juegos y actividades para el desarrollo de la conciencia corporal y de la desinhibición en las actividades de expresión. Descubrimiento y experimentación de las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo y del movimiento y de los conceptos de espacio, tiempo e intensidad. 	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.4. Identifica las posibilidades expresivas de su cuerpo y del movimiento a través de la participación en juegos y actividades de expresión.
		1.5. Realiza improvisaciones y construcciones sencillas respondiendo a retos expresivos corporales de baja dificultad, como medio de comunicación interpersonal.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		
<ul style="list-style-type: none"> Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud. Los valores en el deporte. Juego limpio, trabajo en equipo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica. Aceptación de la propia realidad corporal y de sus posibilidades y limitaciones. Los hábitos higiénicos en la práctica de actividad física (hidratación, aseo personal, calzado e indumentaria adecuada). Normas básicas para una práctica física segura. Primeros auxilios. Protocolo de actuación 	1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.
		1.2. Se relaciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier discriminación o prejuicio por razón de género, afinidad, nivel de habilidad motriz u origen.
		1.3. Coopera con sus compañeros y compañeras en las actividades grupales mostrando actitudes de compañerismo.
		1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.
	2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.1. Participa de forma activa y desinhibida en las actividades de clase.
		2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.
		2.3. Valora el juego limpio por encima de la búsqueda desmedida de resultados.

<p>básico a seguir ante un accidente. La conducta PAS (proteger, alertar, socorrer).</p> <ul style="list-style-type: none"> Fases en la práctica de actividad física. El calentamiento y la vuelta a la calma. Concepto e importancia en una práctica física segura. Realización de actividades para el desarrollo de calentamientos generales y de fases de vuelta a la calma. Práctica de juegos y actividades básicas de relajación como medio de disminución de la activación física y mental. 		2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.
		2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.
		2.6. Utiliza correctamente las instalaciones y el material de clase mostrando actitudes de cuidado de los mismos.
	3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.
		3.2. Atiende a criterios básicos de seguridad en su participación en las distintas actividades de clase.
		3.3. Conoce el protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente (conducta P.A.S.).
	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Identifica las distintas fases en la práctica de actividad física y el tipo de actividades de cada una de ellas.
		4.2. Conoce aspectos básicos del calentamiento y de la vuelta a la calma valorando su importancia en una práctica física segura.
	5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física.
		5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 2º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 1. Condición física y salud		
<ul style="list-style-type: none"> Requisitos de una actividad física saludable. Características y clasificación de las distintas capacidades físicas básicas. Efectos de su desarrollo sobre el organismo. 	1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1. Identifica las características que la actividad física debe cumplir para ser saludable.
		1.2. Distingue los tipos de cada una de las capacidades físicas básicas identificándolos en distintos tipos de actividad física.

<ul style="list-style-type: none"> • Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. Toma de contacto con los conceptos de volumen, intensidad y descanso. • La frecuencia cardiaca como medio de control del esfuerzo. Utilización de la propia frecuencia cardiaca como criterio para identificar y mantenerse en determinadas zonas de intensidad de actividad física. • Estructura y función de los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física. • Fundamentos de una dieta equilibrada. Pirámide de alimentación y tipos de alimentos. • Aplicación de principios de higiene postural en las actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.). • Reflexión sobre los efectos que determinados hábitos tienen sobre la salud. 		1.3. Conoce la estructura y la funcionalidad de los distintos sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.	
		1.4. Utiliza su frecuencia cardiaca como medio para controlar su esfuerzo en la práctica de actividad física y mantenerse en su zona de actividad física saludable.	
		1.5. Describe los aspectos básicos de una dieta equilibrada relacionándolos con una mejor calidad de vida.	
		1.6. Reconoce los efectos que distintos hábitos tienen sobre la salud mostrando una actitud crítica frente a los hábitos perjudiciales.	
		1.7. Conoce principios de higiene postural aplicándolos en actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).	
		2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	2.1. Reconoce el estado de su condición física a través del tratamiento de los datos obtenidos de la aplicación de pruebas de valoración.
			2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.
	2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.		
	2.4. Identifica los beneficios que la mejora de sus capacidades físicas tiene sobre su salud.		

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 2º E.S.O.	
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	
Bloque 2. Juegos y deportes			
<ul style="list-style-type: none"> • Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo. • Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso. • Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición. • Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a la realizada el año anterior. • Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura de las modalidades deportivas seleccionadas. • Aplicación de las intenciones tácticas básicas individuales y, según casos, grupales de las modalidades seleccionadas en situaciones de práctica. • Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos. • Investigación y práctica de juegos y deportes tradicionales y autóctonos prestando especial atención a los de Castilla-La 	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	1.1. Mejora los niveles de sus capacidades coordinativas con respecto a sus niveles previos.	
		1.2. Conoce distintas manifestaciones lúdico-deportivas como parte del patrimonio cultural.	
		1.3. Comprende la dinámica de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	
		1.4. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	
		1.5. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad consiguiendo el objetivo de la acción en situaciones sencillas de práctica.	
		1.6. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas básicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	
		<p>2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.
			2.2. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta para la toma de decisiones en las situaciones de práctica.
			2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.
			2.4. Cooperación con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con

Mancha.		intenciones tácticas básicas.
		2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.
		2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas valorando la adecuación de las soluciones aportadas y realizando ajustes en caso de que fuera necesario.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 2º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural		
<ul style="list-style-type: none"> • El senderismo y la bicicleta de montaña como técnicas de progresión en el medio natural. • Familiarización con los aspectos básicos de al menos una de las técnicas de progresión en el medio natural a seleccionar entre el senderismo y la bicicleta de montaña. • Aplicación de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas durante el curso en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno próximo y en otros entornos. • Análisis de las posibilidades de utilización de formas saludables y sostenibles de transporte. Normas de circulación vial. • Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso. 	<p>1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.</p>	1.1. Demuestra conocimientos sobre las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural.
		1.2. Utiliza con autonomía aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.
		1.3. Aplica con eficacia aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.
		1.4. Reconoce la necesidad del uso respetuoso del entorno natural mostrando compromiso por su conservación.

<ul style="list-style-type: none"> Realización de actividades que sensibilicen de la necesidad del uso adecuado y la conservación del medio natural. 		
---	--	--

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 2º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 4. Expresión corporal y artística		
<ul style="list-style-type: none"> Dimensiones de la expresión corporal: expresiva, comunicativa y creativa. Manifestaciones artísticas. Los bailes y las danzas como elementos de la expresión corporal y como manifestaciones de la cultura. Exploración del ritmo en distintos estímulos sonoros y musicales y adaptación del movimiento a músicas variadas. Conocimiento y puesta en práctica de forma individual y colectiva de distintos tipos de bailes y danzas. Representación corporal de emociones, sentimientos, situaciones e ideas mediante el gesto, la postura y la acción motriz teniendo en cuenta los conceptos de espacio, tiempo e intensidad. Trabajo de desarrollo de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal. 	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar emociones, sentimientos, situaciones e ideas.
		1.2. Combina los elementos de espacio, tiempo e intensidad y atiende a criterios de creatividad en la puesta en práctica de las manifestaciones expresivas.
		1.3. Identifica estructuras rítmicas en diferentes tipos de música y adapta su movimiento a las mismas.
		1.4. Conoce y pone en práctica distintos tipos de bailes o danzas.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 2º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		
<ul style="list-style-type: none"> • Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud. • El deporte como fenómeno sociocultural. • Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica. • Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y de la de sus compañeros y compañeras. • Normas de prevención de lesiones y de accidentes en la práctica de actividad física. • Procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más comunes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación). • Calentamiento general y específico. Pautas para su correcta realización. • Puesta en práctica y recopilación de actividades para los distintos tipos de calentamiento y para la vuelta a la calma. • La respiración como medio de relajación. Práctica de actividades de relajación basadas en técnicas respiratorias. 	1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	<p>1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.</p> <p>1.2. Interacciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier tipo de discriminación o prejuicio.</p> <p>1.3. Colabora en las actividades grupales, asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.</p>
	2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	<p>2.1. Adopta una actitud de participación activa, desinhibida y de aprovechamiento en las clases.</p> <p>2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.</p> <p>2.3. Muestra actitudes de deportividad, tolerancia, cooperación y autocontrol en relación con la actividad física, tanto en el papel de participante como en el de espectador.</p> <p>2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.</p> <p>2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.</p> <p>2.6. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase</p>

	3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.
		3.2. Conoce y respeta las normas de prevención de lesiones y accidentes en la práctica de actividad física.
		3.3. Conoce y aplica los procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más frecuentes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).
	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Diferencia los tipos de calentamiento reconociendo actividades para cada uno de ellos.
		4.2. Pone en práctica de forma autónoma calentamientos generales teniendo en cuenta pautas de correcta realización.
		4.3. Utiliza técnicas respiratorias como medio de relajación y de vuelta a la calma en la práctica de actividad física.
	5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física.
		5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 3º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
	Bloque 1. Condición física y salud	
<ul style="list-style-type: none"> • Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas básicas. Pautas de correcta utilización. • Puesta en práctica de los métodos y los sistemas de mejora de las distintas capacidades físicas, especialmente las relacionadas con la salud. • Aplicación autónoma de pruebas de valoración de las diferentes capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud • Control del esfuerzo físico a través de la frecuencia cardíaca y de las sensaciones subjetivas. Escalas de esfuerzo percibido. • Respuesta del organismo ante la práctica de actividad física y adaptaciones que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica física sistemática. • Composición corporal, balance energético y dieta equilibrada. Análisis de los propios hábitos de alimentación. • Metabolismo energético y actividad física. • Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas (sobre todo en trabajos de fuerza y flexibilidad). • Reflexión sobre los propios hábitos de vida y la repercusión de los mismos. 	1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1. Identifica la relación entre su gasto energético y su aporte calórico, relacionándolo con la salud. 1.2. Analiza su propia dieta y propone cambios para que esta sea más saludable. 1.3. Conoce las respuestas del organismo ante la práctica de actividad física y las adaptaciones orgánicas que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica sistemática, relacionándolas con la salud. 1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo físico utilizando para ello su frecuencia cardíaca y las sensaciones de esfuerzo percibido 1.5. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de actividades físicas. 1.6. Reflexiona sobre sus propios hábitos de vida adoptando una postura crítica frente a los nocivos y valorando los beneficiosos para su salud, argumentando sus opiniones.
	2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	2.1. Conoce los métodos de trabajo de las distintas capacidades físicas y las pautas para su correcta aplicación. 2.2. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar las distintas capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud. 2.3. Mejora los niveles previos de sus capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud. 2.4. Alcanza niveles de desarrollo de las capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud, acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 3º E.S.O.
EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 3º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 2. Juegos y deportes		
<ul style="list-style-type: none"> • Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición diferente a la realizada el año anterior. • Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a las realizadas en los años anteriores. • Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego de las modalidades deportivas seleccionadas. • Aplicación de conceptos básicos de la táctica individual, de los principios tácticos y, según casos, de las combinaciones tácticas grupales de las modalidades deportivas seleccionadas en situaciones de práctica. • Toma de contacto, según casos, con sistemas de juego básicos de las modalidades deportivas seleccionadas. • Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc. • Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos. 	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	1.1. Comprende la estructura de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.
		1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.
		1.3. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad ajustando su realización a los condicionantes de mayor relevancia presentes en la situación de práctica.
		1.4. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
		1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.
	<p>2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.
		2.2. Pone en práctica aspectos básicos de la táctica individual y/o grupal de la modalidad buscando cumplir el objetivo de la acción de juego.
		2.3. Se coordina con sus compañeros y compañeras para poner en práctica aspectos básicos de la táctica grupal de la modalidad.
		2.4. Aplica con eficacia los recursos motrices de la modalidad.
		2.5. Reflexiona sobre las situaciones de práctica justificando las decisiones tomadas.
		2.6. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural		
<ul style="list-style-type: none"> • La orientación como técnica de progresión en el medio natural. • Aplicación de técnicas de orientación en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno cercano y en otros entornos. • El geocaching como técnica de orientación. Estudio de sus características y, si hay posibilidad, puesta en práctica de actividades para su desarrollo. • Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso. • Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas... • Concienciación sobre los problemas del medio ambiente y reflexión sobre las posibilidades personales de contribuir a la mejora del mismo. 	1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.	1.1. Identifica las posibilidades que ofrece el entorno natural próximo para la aplicación de la actividad físico-deportiva en el medio natural.
		1.2. Conoce las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural, aplicándolas de forma autónoma en situaciones variadas.
		1.3. Utiliza con eficacia las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.
		1.4. Reflexiona sobre el estado del medio ambiente y plantea posibles acciones personales que contribuyan a la conservación y mejora del mismo.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 3º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 4. Expresión corporal y artística		
<ul style="list-style-type: none"> • Las técnicas de dramatización en expresión 	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando	1.1. Pone en práctica composiciones grupales de carácter dramático y/o rítmico.

corporal. <ul style="list-style-type: none"> • Puesta en práctica de dramatizaciones improvisadas o preparadas, con o sin ayuda de materiales. • La música y el ritmo como medios para el movimiento estético y sincronizado. Realización de composiciones de carácter rítmico de forma individual o en grupo. • Trabajo de mejora de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal. 	técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.2. Utiliza las técnicas y recursos rítmico-expresivos atendiendo a criterios de creatividad, sincronización y correcta ejecución en las composiciones puestas en práctica.
		1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 3º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		
<ul style="list-style-type: none"> • Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud. • Análisis de las posibilidades que le ofrece su entorno para práctica de actividad física en su tiempo libre. • Reflexión sobre las interpretaciones y manifestaciones que se producen en torno a la actividad física y el deporte en nuestra sociedad. • Análisis de los estilos de vida y de los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física. • La actividad física y el deporte como marco para el desarrollo de valores. Adquisición de valores a través de la propia práctica deportiva y del desarrollo de actividades específicas. 	1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	1.1. Conoce las posibilidades que le ofrece su entorno para la práctica de actividad física en su tiempo libre y plantea propuestas de utilización personal.
	2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	1.2. Muestra actitudes que favorecen el trabajo en equipo cumpliendo con la labor encomendada.
		1.3. Respeta y valora las intervenciones y aportaciones de los demás.
		2.1. Participa con interés, desinhibición e iniciativa en las clases.
		2.2. Muestra actitudes de auto-exigencia y superación.
		2.3. Acepta el valor integrador de la práctica físico-deportiva respetando la diversidad, superando las diferencias y mostrando actitudes de deportividad y tolerancia.
2.4. Muestra una actitud crítica frente a determinados comportamientos		

<ul style="list-style-type: none"> • Posibles riesgos derivados de la práctica de distintos tipos de actividad física. Medidas preventivas y normas de seguridad. Identificación de movimientos y acciones desaconsejadas. • Primeros auxilios básicos. Protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich. • Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos generales y específicos. • Puesta en práctica de técnicas y métodos físicos (tensión-relajación muscular, yoga físico) y/o mentales (sugestión, visualización) de relajación 		relacionados con la actividad física deportiva ya sea en la faceta de practicante o en la de espectador.
		2.5. Analiza críticamente los estilos de vida y los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física.
		2.6. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.
		2.7. Respeta las normas establecidas en clase.
		2.8. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase.
	3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.1. Identifica las características de las actividades físicas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
		3.2. Adopta de forma autónoma las normas de prevención y de seguridad propias de las actividades físicas desarrolladas.
		3.3. Conoce el protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y la maniobra de Heimlich.
	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Diseña y pone en práctica calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma de la sesión de forma autónoma.
		4.2. Utiliza distintas técnicas de relajación como medio de disminución de tensiones físicas y emocionales.

	5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física, realizando exposiciones si fuera necesario.
		5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.
		5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 4º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 1. Condición física y salud		
<ul style="list-style-type: none"> • Profundización en el conocimiento y aplicación autónoma de los sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud. • Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. • Pautas para la elaboración del programa básico de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Utilización de las variables de volumen, intensidad, frecuencia 	1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	1.1. Mantiene actitudes posturales correctas en la práctica de actividades físicas.
		1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y/o flexibilización de determinadas estructuras de sostén del cuerpo con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
		1.3. Elabora sencillos menús saludables y equilibrados teniendo en cuenta sus características y necesidades personales.
		1.4. Conoce los requerimientos de alimentación e hidratación para la práctica de actividad

<p>y descanso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puesta en práctica sistemática y autónoma de pruebas de valoración en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones para la mejora de su condición física. • Utilización de distintas modalidades del fitness para el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. • Aprovechamiento de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento en la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud. • Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas. • Práctica de ejercicios para tonificar y/o flexibilizar determinadas estructuras de sostén del cuerpo, haciendo especial hincapié en la zona abdominal y lumbar, como medio de compensación de los desequilibrios producidos por posturas no adecuadas. • Necesidades de alimentación y de 		física.
		1.5. Muestra una actitud crítica ante las interpretaciones erróneas que de la imagen corporal y de la actividad física se pueden dar en la sociedad actual y los desequilibrios que estas generan (anorexia, bulimia, vigorexia, consumo de sustancias dopantes) argumentando sus opiniones.
		1.6. Relaciona hábitos como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas como el alcohol y el tabaco con sus efectos sobre la condición física y la salud.
		1.7. Realiza propuestas saludables que puedan contrarrestar los efectos que determinados hábitos perjudiciales tienen sobre la salud.
	2. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	2.1. Aplica de forma autónoma los sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
		2.2. Propone actividades físicas para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas relacionadas con la salud que respondan a sus características, intereses y necesidades y que tengan un enfoque saludable.
		2.3. Elabora y pone en práctica en horario

<p>hidratación en la práctica físico-deportiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diseño de menús saludables básicos adaptados a las características y necesidades personales. • Reflexión sobre los problemas derivados de los desequilibrios en la alimentación (anorexia, bulimia, obesidad) y sobre la práctica física mal entendida (vigorexia, consumo de sustancias dopantes). • Análisis y planteamiento de propuestas que con un enfoque saludable ayuden a contrarrestar los efectos que sobre la salud tienen hábitos perjudiciales como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas. 		<p>escolar un plan básico para la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro y argumentando sus decisiones.</p>
		<p>2.4. Plantea una propuesta sencilla de adaptación de su programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud en su tiempo libre.</p>
		<p>2.5. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en el proceso de mejora de su condición física.</p>
		<p>2.6. Mejora los niveles previos de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.</p>
		<p>2.7. Alcanza los objetivos de desarrollo de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud planteados en su programa de actividades.</p>

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 4º E.S.O.	
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	
Bloque 2. Juegos y deportes			
<ul style="list-style-type: none"> • Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en los cursos anteriores. • Estudio de los distintos principios y, según casos, de las combinaciones grupales y sistemas tácticos de la modalidad deportiva seleccionada y aplicación en contextos de práctica variados. • Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc. • Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos. • Organización de actividades físico-deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar. • La actividad físico-deportiva como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio y de mejora de la salud. Análisis de la oferta de práctica de actividades físico-deportivas en su entorno y de las posibilidades personales de 	1. Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	1.1. Ajusta la realización de los aspectos técnicos de la modalidad a los factores presentes en la práctica y, según casos, a las intervenciones del resto de los participantes.	
			1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.
			1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.
			1.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.
		2. Resolver situaciones motrices de oposición y de colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos tácticos de la modalidad.
			2.2. Selecciona y aplica los recursos tácticos individuales y/o grupales y colectivos apropiados en función de los condicionantes presentes en el juego con el fin de cumplir el objetivo de la acción de juego.
			2.3. Coordina las acciones motrices propias con la de sus compañeros y compañeras y cumple con su función para conseguir el objetivo de la acción motriz, poniendo en práctica

<p>utilización de las mismas.</p> <ul style="list-style-type: none"> Planificación y propuesta de actividades deportivas para la utilización en su tiempo de ocio. 		<p>aspectos tácticos grupales y colectivos de la modalidad.</p>
		<p>2.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.</p>
		<p>2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p>
		<p>2.6. Argumenta y plantea soluciones variadas ante las situaciones planteadas, teniendo en cuenta los factores presentes y valorando las posibilidades de éxito de las mismas.</p>
		<p>2.7. Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.</p>
	<p>3. Colaborar en la planificación y en la organización de actividades deportivas, previendo los medios y las actuaciones necesarias para el desarrollo de las mismas y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.</p>	<p>3.1. Diseña y pone en práctica actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, asumiendo las funciones encomendadas en el grupo y coordinándose con sus compañeros y compañeras.</p>
		<p>3.2. Presenta propuestas originales de organización de actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, así como de utilización de</p>

		materiales.
		3.3. Analiza la oferta de práctica de actividades deportivas que le ofrece su entorno y plantea propuestas de utilización adaptadas a sus características, intereses y necesidades.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 4º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural		
<ul style="list-style-type: none"> • Profundización de las técnicas de al menos una de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas en cursos anteriores utilizando los recursos del propio centro y, si hay posibilidad, el entorno próximo y en otros entornos. • Análisis del entorno natural y de las posibilidades de desarrollar actividades físico-deportivas en el mismo, que satisfagan las necesidades y gustos del alumnado y que puedan ser aplicadas de forma autónoma en su tiempo libre. • Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas... 	1. Profundizar en el conocimiento de las actividades físico-deportivas en el medio natural, reconociendo el impacto ambiental, económico y social de su aplicación y reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida y en el entorno.	1.1. Realiza propuestas de aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural que puedan suponer una opción personal de práctica física en el tiempo de ocio y de mejora de la salud.
		1.2. Resuelve situaciones de práctica relacionadas con la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales, ajustándose en todo momento a las circunstancias de aplicación.
		1.3. Reflexiona sobre el impacto ambiental, económico y social que la aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tiene sobre el entorno y en las formas de vida, mostrando actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

<ul style="list-style-type: none"> • Análisis del impacto medioambiental que las distintas actividades físico-deportivas en el medio natural tienen sobre el entorno, fomentando una actitud crítica ante estos problemas y de compromiso con la mejora con el medio ambiente. 		
---	--	--

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 4 ° E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<ul style="list-style-type: none"> • Profundización de las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas trabajadas en cursos anteriores. • Procesos creativos en expresión corporal. Pautas de elaboración de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica. • Producción forma individual o grupal de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica. • Utilización de recursos materiales variados y sus posibilidades como apoyo en el proceso creativo 	<p align="center">Bloque 4. Expresión corporal y artística</p> <p>1. Componer y presentar composiciones individuales o colectivas, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.</p>	<p>1.1. Elabora y pone en práctica composiciones de tipo expresivo y/o artístico o rítmico.</p> <p>1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de las composiciones, utilizando adecuadamente y de forma creativa los distintos recursos y técnicas.</p> <p>1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.</p>

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 4º E.S.O.	
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes			
<ul style="list-style-type: none"> • La actividad físico-deportiva en la sociedad actual: aspectos sociológicos, culturales y económicos. • Análisis y reflexión sobre los valores en la práctica físico-deportiva. Los valores personales y sociales. • Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas. Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura. • Lesiones más frecuentes en la práctica de actividad físico-deportiva. Lesiones en tejidos blandos y en huesos y articulaciones. Desvanecimientos. • Aplicación de protocolos de actuación básicos ante las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica de actividad física. Botiquín de primeros auxilios. • Aplicación autónoma de técnicas de relajación como medio de equilibrio psicofísico. 	1. Analizar críticamente el fenómeno físico-deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	1.1. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde un punto de vista cultural, de mejora personal, de disfrute y de relación con los demás.	
			1.2. Muestra actitudes de deportividad manteniendo una actitud crítica con los comportamientos antideportivos y discriminatorios tanto desde el papel de participante como de espectador.
			1.3. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades, respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
		2. Mostrar actitudes de compromiso con su mejora personal y de responsabilidad en su relación con los demás.	2.1. Adopta actitudes de respeto hacia los demás, las normas y las instalaciones y materiales de práctica.
			2.2. Muestra compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.
			2.3. Acepta con responsabilidad su función el grupo, realizando propuestas y aportaciones, aceptando y valorando las de los demás y demostrando su capacidad de diálogo y argumentación para llegar a

		acuerdos.
3. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	3.1.	Aplica de forma autónoma medidas de seguridad y prevención en la práctica de actividades físico-deportivas.
	3.2.	Verifica las condiciones de práctica segura y usa convenientemente el equipo personal, los materiales y los espacios de práctica.
	3.3.	Identifica las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica físico-deportiva y describe los protocolos de actuación básicos ante los mismos.
4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1.	Diseña y pone en práctica de forma autónoma y habitual calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma, atendiendo a las características de la parte principal de la sesión.
	4.2.	Utiliza de forma autónoma y en distintos contextos de aplicación diferentes técnicas y métodos de relajación.
5. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los	5.1.	Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen,

	contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	video, sonido,...), realizando exposiciones si fuera necesario.
		5.2. Realiza un proceso de búsqueda adecuado, procesando la información y analizándola críticamente y compartiendo la información en los soportes y entornos apropiados si fuera necesario.
		5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.

BACHILLERATO

Introducción.

En una sociedad en la que la práctica de actividad física se hace cada vez más necesaria, es fundamental dotar a las personas de los conocimientos adecuados que las capaciten para gestionar de manera eficaz sus recursos motrices, con el fin de que puedan establecer hábitos saludables y mantenidos en el tiempo, que contribuyan a la mejora de su calidad de vida.

La Educación Física en Bachillerato puede suponer, en muchos casos, el último contacto del individuo con una práctica física regular. Esto, unido a las características que el alumnado presenta en estas edades, hace que el planteamiento didáctico de esta materia adquiera una gran importancia en la relación futura de los alumnos y alumnas con la actividad física. Así, se tendrán que establecer las condiciones de aprendizaje adecuadas que les permitan adquirir los recursos motrices y desarrollar las actitudes y sentimientos hacia la práctica motriz que posibiliten la creación de hábitos de práctica saludables, afianzados y perdurables.

El planteamiento de la Educación Física en esta etapa supone la culminación de los aprendizajes adquiridos en periodos anteriores y proporcionará al alumnado las competencias necesarias para la planificación y la organización de su práctica motriz, de modo que le permita gestionar de forma autónoma su propia experiencia física, lo que facilitará el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable.

La salud sigue siendo un eje de actuación primordial, entendida no sólo como ausencia de enfermedad, sino como responsabilidad individual y colectiva y, para ello, se ha de profundizar en los conocimientos teóricos y prácticos referidos a los factores de la condición física y al control de los riesgos asociados a las actividades, así como en la consolidación de hábitos posturales correctos y de una ejecución técnica que prevenga o evite lesiones; asimismo, hay que plantear el análisis crítico de las interpretaciones que en la sociedad actual se producen en torno a la actividad física.

Por otro lado, el perfeccionamiento de las habilidades motrices que se acomete en esta etapa contribuirá a la utilización activa del tiempo de ocio y a la mejora de la calidad de vida de los alumnos y alumnas. El conocimiento y dominio del mayor número de habilidades motrices, además de posibilitar una práctica más satisfactoria, proporcionará un bagaje motriz que jugará un papel de máxima importancia en la creación de hábitos de práctica de actividad física perdurables.

Dado el carácter propedéutico del Bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de profesiones y de ofertas de estudios superiores relacionados con la actividad física y la salud, esta materia tratará de presentar distintas alternativas que sirvan para que el alumnado pueda adoptar criterios

de valoración de esas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que la capacidad física se convierte en un aspecto imprescindible para su desarrollo.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, la adaptación de los contenidos a los intereses de los alumnos y alumnas y la variedad de los mismos serán algunas de las características del planteamiento curricular de este curso, que tendrá como base la consolidación y perfeccionamiento de los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior.

Principios generales.

1. De acuerdo con el artículo 24 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, el Bachillerato tiene como finalidad proporcionar a los alumnos formación, madurez intelectual y humana, conocimientos y habilidades que les permitan desarrollar funciones sociales e incorporarse a la vida activa con responsabilidad y competencia. Asimismo, capacitará a los alumnos para acceder a la educación superior.

2. La Consejería competente en materia de educación, así como los propios centros educativos en virtud de su autonomía, promoverán las medidas necesarias para que en las distintas materias se desarrollen actividades que estimulen en el alumnado el interés y el hábito de la lectura, la capacidad de expresarse correctamente en público y las habilidades para aprender por sí mismo, trabajar en equipo y aplicar los métodos de investigación apropiados.

3. En el Bachillerato se prestará especial atención a la orientación educativa y profesional del alumnado. En este sentido, hay que entender las técnicas de trabajo intelectual, la buena organización y el hábito en el estudio, la disciplina y el esfuerzo, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, como medios de desarrollo personal y como elementos básicos para el éxito escolar.

Objetivos.

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

- a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
- b) Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.

- c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades y discriminaciones existentes, y en particular, la violencia contra la mujer e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con atención especial a las personas con discapacidad.
- d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
- e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana.
- f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
- g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
- h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
- i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad de Bachillerato elegida.
- j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
- k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
- l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
- m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.
- n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.

Bloques de contenidos

Los bloques de contenidos se distribuirán como a continuación se describe:

Bloque 1. Condición física y salud: En este bloque todo girará en torno a ofrecer al alumnado las herramientas para la autogestión de su propia condición física en función de sus objetivos y sus aspiraciones personales, a través de un programa de mejora de sus capacidades físicas que integrará, además, aspectos relacionados con la alimentación saludable y con hábitos posturales correctos. Se continuará con el trabajo para el desarrollo de la conciencia crítica hacia aquellas actitudes que puedan suponer un perjuicio en las condiciones de salud de la persona.

Bloque 2. Juegos y deportes: Se profundizará en los recursos deportivos adquiridos en etapas anteriores y se llevarán a cabo actividades organizadas por los propios alumnos, intentando dar respuesta a sus propios intereses y necesidades y aportando a nuestro alumnado una serie de conocimientos y destrezas que le permitirán ampliar sus posibilidades de adecuada y provechosa utilización de la actividad deportiva en su tiempo de ocio.

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural: Supone el afianzamiento de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural ya trabajadas anteriormente y el análisis de las posibilidades de que estas sean una opción real de práctica física en el tiempo de ocio. Se pone la atención, además, en el trabajo de concienciación sobre la necesidad de cuidar y conservar el medio ambiente haciéndolo compatible con la práctica de este tipo de actividades.

Bloque 4. Expresión corporal y artística: Se seguirán trabajando todos los aspectos relacionados con la expresión a través del cuerpo y del movimiento, recurriendo principalmente al desarrollo de procesos creativos en las actividades artísticas, rítmicas y de expresión.

Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes: Recoge este bloque aquellos elementos de aplicación transversal al resto de contenidos, otorgando especial protagonismo a las actitudes, valores y normas en la práctica de actividad física. Se sigue dando importancia a los criterios para una práctica física segura y a todo lo relacionado con la valoración de la actividad física como medio de mejora personal y social, incluyéndose además la utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

Orientaciones metodológicas.

La consecución de las finalidades planteadas para esta etapa implica la utilización de metodologías que favorezcan la participación y la autonomía del alumnado en el desarrollo de sus aprendizajes y que dé respuesta a sus necesidades e intereses, con el fin de que sean capaces de gestionar su propia práctica física. El alumno irá adquiriendo una progresiva responsabilidad en la toma de decisiones de su propio proceso, algo que requerirá del mismo actitudes de iniciativa personal y de compromiso.

En este sentido cobra especial importancia el desarrollo de procesos de reflexión por parte del alumnado, de lo que aprende y cómo lo aprende, estableciendo relaciones y reconociendo la funcionalidad de los aprendizajes, algo que los hará más eficaces y duraderos. Las situaciones de búsqueda de información, de debate y de intercambio de opiniones a partir del análisis de distintos temas relacionados con la actividad física serán frecuentes.

De este modo, el alumno planificará distintos tipos de actividades físicas, utilizando para ello los procesos necesarios, las llevará a la práctica y aplicará los elementos de evaluación adecuados para obtener los datos que le informen sobre el progreso de su trabajo, reorientando los posibles planteamientos

erróneos y consolidando los logros, sirviéndole esto de motivación en su aprendizaje.

Se fomentarán en el alumnado los procesos de búsqueda de recursos para el desarrollo de las distintas actividades. En este sentido la utilización de un riguroso proceso de localización y procesamiento de información será imprescindible. De igual forma, en las actividades que se desarrollen en grupo, los alumnos y alumnas deberán adoptar pautas adecuadas de trabajo en equipo, asumiendo las funciones encomendadas y colaborando activamente con el resto de participantes.

Con el fin de optimizar el proceso, se planteará una adecuada organización de instalaciones y materiales, de forma que permita el mejor aprovechamiento de los mismos, estableciéndose normas de uso correcto y seguro en el desarrollo de las distintas actividades.

Buscando la transferencia de lo aprendido a la vida real y teniendo en cuenta que las dos horas semanales asignadas a la Educación Física en esta etapa no serán suficientes para el desarrollo de algunas de las actividades propuestas, se incluirá en la planificación de las mismas que su desarrollo se lleve a cabo tanto en el periodo escolar como en el tiempo de ocio de los alumnos y alumnas.

En este contexto, la labor didáctica del profesor estará enfocada a guiar y facilitar el proceso al alumnado, aportando pautas para la elaboración de las distintas actividades, proporcionando los recursos necesarios para el desarrollo de las mismas así como orientando en su utilización y prestando el apoyo y el asesoramiento que fuera necesario, siempre teniendo en cuenta criterios de individualización de los distintos procesos personales. Además, estimulará la capacidad emprendedora y la iniciativa de los alumnos y alumnas en el desarrollo de sus propuestas.

La evaluación será continua y formativa y aportará información al profesor sobre el grado de desarrollo de los procesos de aprendizaje, valorando de esta forma la progresiva adquisición de autonomía por parte de alumno, así como el logro de los objetivos planteados.

La creación de un adecuado ambiente de trabajo y de confianza, tanto por parte del profesor como de los alumnos, en el que prevalezca el trato igualitario y el rechazo de cualquier discriminación, será un requisito indispensable para obtener los resultados que este tipo de planteamientos pedagógicos pueden proporcionar en el desarrollo de la cultura física de nuestros alumnos y alumnas.

Contribución a la adquisición de las competencias clave

La educación basada en competencias permite definir los resultados de aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador, dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para que los alumnos y las alumnas consigan un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía

activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

En este sentido las características de la Educación Física permiten que las distintas competencias clave sean desarrolladas como a continuación se expone:

Competencias sociales y cívicas.

Las actividades físico-deportivas en general son un medio de gran eficacia para facilitar la integración y fomentar el respeto, la tolerancia, la cooperación, la aceptación de normas, el trabajo en equipo, etc. La participación en deportes y juegos de distinto tipo, la realización de gran variedad de tareas en grupo y otras actividades en las que se interacciona con otros, generan la necesidad de adoptar actitudes que permitan al alumno desenvolverse en un entorno social, produciéndose de esta manera unos aprendizajes de gran valor, que podrán ser transferidos a situaciones de la vida cotidiana de nuestros alumnos y alumnas, colaborando además de esta manera al desarrollo de los elementos transversales.

Es importante señalar cómo el hecho de incluir un bloque específico de actitudes, valores y normas implica el compromiso con el desarrollo de estos componentes tan importantes en nuestro día a día y que conforman la base sobre la que se estructura la convivencia.

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

La elaboración de proyectos personales relacionados con la propia práctica física, la organización y puesta en práctica de forma autónoma de una considerable variedad de actividades desarrolladas en clase o la participación en proyectos grupales, son algunas de las situaciones que se dan en las clases de Educación Física, en las que el alumno tendrá que poner en juego todos sus recursos personales, de forma que, asumiendo responsabilidades, tomando decisiones, mostrándose perseverante en sus acciones y superando las dificultades, dé respuesta de forma creativa a los retos planteados.

Por otro lado, la propia dinámica de participación en los deportes exige la adopción de posturas proactivas, con constantes procesos de toma de decisiones en función de los condicionantes presentes en la práctica y la aplicación de los recursos que en cada caso se consideren más adecuados.

Aprender a aprender.

Una de las finalidades de la Educación Física en el Bachillerato es la de conseguir que el alumno/a sea el protagonista de sus aprendizajes y que este, a través de un proceso reflexivo de adquisición

de recursos y, teniendo en cuenta sus necesidades, gustos y características, alcance los suficientes niveles de autonomía en el aprendizaje de forma que llegué a ser capaz de gestionar su propia práctica física, desarrollando de esta forma la capacidad de afrontar nuevos retos de aprendizaje.

Conciencia y expresiones culturales.

Si bien es innegable el hecho de considerar las expresiones deportivas y lúdicas como manifestaciones de la motricidad que forman parte del patrimonio cultural de los pueblos, el contenido que más contribuye al desarrollo de esta competencia es el de la expresión corporal. La danza, la utilización del lenguaje corporal para expresar, las dramatizaciones, etc., son algunas de las manifestaciones artístico-expresivas que permiten a nuestros alumnos y alumnas conocer, experimentar y valorar la riqueza cultural de una sociedad.

Competencia digital.

La amplia variedad de contenidos de la Educación Física generará en el alumnado la necesidad de desarrollar estrategias adecuadas de utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación con el fin de buscar y procesar información, ampliando de esta manera su conocimiento sobre algún tema relacionado con la motricidad. Estos recursos también se utilizarán para elaborar trabajos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), exponerlos a sus compañeros y compartir información en los entornos adecuados. Por otro lado, la existencia de gran cantidad de aplicaciones informáticas relacionadas con la práctica física posibilitará la utilización de las mismas en la elaboración y puesta en práctica de actividades para el desarrollo de la condición física, las actividades físico-deportivas en el medio natural, etc.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

La realización del análisis de distintos cálculos (zonas de intensidad de actividad física, balance energético, etc.), la elaboración de gráficos relacionados con la valoración de las capacidades físicas básicas, la resolución de problemas mediante la deducción lógica, la utilización de diferentes magnitudes y medidas utilizadas para cuantificar algunos contenidos o la estructuración espacio-temporal en las distintas acciones, están estrechamente vinculadas al dominio matemático y pueden ser aprovechadas para desarrollar dicha competencia.

La posibilidad de movimiento del cuerpo da sentido a la Educación Física y esto hace del conocimiento de lo corporal y de las relaciones que se establecen con la motricidad un saber fundamental e imprescindible. Sistemas corporales relacionados con la actividad física, adaptaciones que se producen en el mismo motivadas por la práctica física regular, importancia de los hábitos saludables para el cuidado del cuerpo, alimentación, postura, etc., son algunos de los contenidos que se desarrollarán en Educación Física y que contribuyen, sin duda, al desarrollo de las competencias clave en ciencia y tecnología.

De igual forma, a través de la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural, se establece un vínculo de utilización responsable del entorno que genera actitudes de respeto y conservación.

Comunicación lingüística.

Son diversas las situaciones en las que la Educación Física favorece el desarrollo de esta competencia. Así, las constantes interacciones que se

producen en clase y las vías de comunicación que en ellas se establecen, 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.

Contenidos, criterios y estándares de aprendizaje 1º Bachillerato.

Educación física. 1º Bachillerato		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 1: Condición física y salud		
<p>*Consolidación de los conocimientos teóricos y prácticos que sobre la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud han sido adquiridos en cursos anteriores y aplicación práctica de los mismos.</p> <p>*Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de un programa personal de actividad física saludable adaptado a las características e intereses personales y que pueda ser desarrollado tanto en el horario escolar como en su tiempo de ocio.</p> <p>* Pautas y factores a considerar en la elaboración de un programa personal de actividad física saludable.</p> <p>* Aplicación sistemática y autónoma de pruebas de valoración que aporten datos para la elaboración del programa personal de actividad física saludable.</p> <p>*Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable.</p> <p>* Determinación de los requerimientos nutricionales para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable.</p> <p>*Profundización en las técnicas de relajación trabajadas en cursos anteriores y utilización autónoma de las mismas.</p> <p>* Consolidación de los hábitos posturales saludables en la</p>	<p>1. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones</p> <p>2. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas</p>	<p>1.1. Integra los conocimientos adquiridos sobre nutrición y balance energético en el programa personal de actividad física saludable.</p> <p>1.2. Incorpora en su práctica física los hábitos posturales que promueven la salud.</p> <p>1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</p> <p>1.4. Emplea de forma autónoma técnicas de relajación como medio para obtener el equilibrio psicofísico.</p> <p>1.5. Alcanza los objetivos de nivel de condición física previstos en su programa personal de actividad física saludable.</p> <p>2.1. Diseña y pone en práctica un programa personal de actividad física saludable que responda a sus intereses y que tenga en cuenta sus características personales, utilizando los métodos adecuados y conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, descanso y tipo de actividad y que pueda ser desarrollado tanto en el periodo escolar como en su tiempo libre.</p> <p>2.2. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en la elaboración y progreso de su programa personal de actividad física saludable.</p> <p>2.3. Comprueba el nivel de logro</p>

práctica de actividad física.		de los objetivos de su programa personal de actividad física saludable, realizando los ajustes necesarios cuando no se obtengan los resultados previstos
-------------------------------	--	--

Bloque 2. Juegos y deportes

<p>*Perfeccionamiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de una o varias de las modalidades deportivas realizadas en la etapa anterior. Aplicación a situaciones variadas de práctica, incluyendo de competición.</p> <p>* Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.</p> <p>* Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.</p> <p>* Experimentación de algunas modalidades de deportes adaptados como medio de sensibilización y de respeto por las diferencias.</p> <p>* Planificación y puesta en práctica de forma autónoma de actividades para el desarrollo de su propia práctica de actividad deportiva en el periodo escolar, teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro.</p> <p>*Organización de competiciones deportivas en el periodo escolar.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando recursos técnicos con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p> <p>2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición y colaboración oposición adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p>1.1. Adapta la utilización de los recursos técnicos de la modalidad a los condicionantes que surgen del juego buscando resolver situaciones en distintos contextos de práctica, incluidos los de competición.</p> <p>1.2. Utiliza con precisión y fluidez los recursos técnicos de la modalidad</p> <p>2.1. Selecciona y utiliza las acciones tácticas apropiadas de la modalidad adaptándose a las circunstancias del juego y buscando conseguir el objetivo de la acción motriz.</p> <p>2.2. Colabora con sus compañeros y compañeras y desempeña las funciones que le corresponden en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos planteados.</p> <p>2.3. Utiliza con precisión y fluidez los recursos tácticos de la modalidad.</p> <p>2.4. Valora la idoneidad de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas, argumentando sus decisiones.</p> <p>2.5. Plantea estrategias variadas de resolución de situaciones de práctica adaptándolas a los factores presentes en el juego.</p> <p>2.6. Elabora y pone en práctica de forma autónoma actividades para el desarrollo de los recursos motrices de la modalidad justificando sus decisiones.</p>
---	---	---

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural

<p>*Afianzamiento de las técnicas de al menos una de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas en cursos anteriores utilizando los recursos del propio centro y, si hay posibilidad, el entorno cercano y otros entornos.</p> <p>* Planificación de la puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el</p>	<p>1. Considerar las actividades físico-deportivas en el medio natural como una opción adecuada de utilización del tiempo de ocio, planteando propuestas de aplicación de técnicas específicas en el mismo que respondan a las características, gustos y</p>	<p>1.1. Aplica las técnicas de la actividad físicodeportiva en el medio natural en contextos adaptados y/o naturales, adaptándose a los condicionantes de la práctica y teniendo en cuenta los aspectos organizativos necesarios.</p>
---	--	---

<p>medio natural en las que se apliquen una o varias de las técnicas trabajadas en cursos anteriores y que puedan ser utilizadas de forma autónoma en el tiempo de ocio personal.</p> <p>*Pautas básicas de organización de actividades físico-deportivas en el medio natural.</p> <p>*Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas.</p> <p>* Análisis de las posibilidades de realizar actividades físicas en el medio natural mediante el estudio de la oferta de instituciones públicas, de asociaciones y clubes deportivos y de empresas privadas.</p> <p>* Adopción de medidas de conservación y mejora del medio ambiente en la puesta en práctica de actividades físicas en el medio natural.</p>	<p>necesidades personales y mostrando actitudes activas de conservación y mejora del medio ambiente.</p>	<p>1.2. Planifica la puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural en las que se apliquen una o varias de las técnicas trabajadas en cursos anteriores, que responda a sus intereses y que pueda ser desarrollada en su tiempo libre, atendiendo a pautas básicas de organización.</p> <p>1.3. Recoge en su plan de puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas a realizar para la conservación y mejora del medio ambiente.</p>
--	--	---

Bloque 4. Expresión corporal y artística		
<p>Utilización creativa de técnicas de expresión corporal en la elaboración y representación de composiciones con intencionalidad expresiva, artística o rítmica, de forma individual o grupal.</p> <p>* Análisis de las manifestaciones expresivas, artísticas y rítmicas presentes en la sociedad y en su entorno y de la oferta de este tipo de actividades, ya sea como espectador o como participante.</p>	<p>1. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición</p>	<p>1.1. Elabora composiciones con finalidad expresiva y/o artística o rítmica.</p> <p>1.2. Utiliza adecuadamente, según el caso, las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas más apropiadas, prestando especial atención en crear algo original y creativo.</p> <p>1.3. Adecua sus acciones al sentido y características de la composición.</p> <p>1.4. Identifica y reflexiona sobre las distintas manifestaciones expresivas, artísticas y rítmicas presentes en la sociedad y en su entorno y sobre la posibilidad de participación en este tipo de actividades, ya sea como espectador o como participante.</p>

Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes

<p>* Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas como recurso de utilización del tiempo libre y de ocio.</p> <p>* Reflexión sobre la influencia que sobre la salud y la calidad de vida tienen los hábitos beneficiosos y perjudiciales.</p> <p>* Análisis y reflexión sobre las interpretaciones, tanto positivas como negativas, que pueden generarse en torno a la actividad físico-deportiva (violencia en el deporte, trastornos de la imagen corporal, doping, etc.).</p> <p>* Estudio de las posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad fíicodeportiva.</p> <p>* Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas.</p> <p>* Práctica de actividades para el refuerzo de las técnicas y conocimientos adquiridos sobre primeros auxilios en cursos anteriores.</p> <p>* Reflexión sobre los valores y contravalores presentes en la actividad físico-deportiva.</p>	<p>1 Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.</p> <p>2 Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p> <p>3. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p> <p>4. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>1.1. Diseña, organiza y participa en actividades físico-deportivas como recurso de utilización activa de su tiempo de ocio y de fomento de estilos de vida saludables.</p> <p>1.2. Analiza y adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p> <p>1.3. Conoce las posibilidades de la actividad físico-deportiva como opción laboral en un futuro.</p> <p>2.1. Prioriza la deportividad en la práctica de actividad física, mostrando actitudes de respeto hacia los demás así como hacia las normas y al entorno de práctica.</p> <p>2.2. Acepta con responsabilidad su función el grupo, colaborando activamente en el desarrollo de las actividades.</p> <p>2.3. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias.</p> <p>2.4. Muestra actitudes de compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.</p> <p>3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas.</p> <p>3.2. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p> <p>3.3. Utiliza espacios, materiales y equipamientos atendiendo a criterios de uso adecuado y de prevención ante accidentes.</p> <p>3.4. Conoce los protocolos que deben seguirse ante las lesiones y accidentes más frecuentes que se producen durante la práctica de actividades físico-deportivas</p> <p>4.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), realizando exposiciones sí fuera necesario.</p> <p>4.2. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia, compartiendo la información para su discusión o difusión con la herramienta tecnológica adecuada cuando así fuese necesario.</p> <p>4.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación como ayuda en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.</p>
---	--	---

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Los estándares de aprendizaje servirán de referencia para evaluar al alumno en cada una de las evaluaciones. La calificación del alumno vendrá dada por la suma de las puntuaciones obtenidas por el alumno en los estándares que se aplican en esa evaluación, que dependerá del grado de consecución de los mismos. No obstante para obtener una calificación positiva en la evaluación será necesario superar una serie de estándares mínimos como participar activamente en los juegos y ejercicios planteados, respetar las normas, respetar instalaciones y material, respetar a los compañeros, traer vestimenta adecuada y tener unos hábitos de higiene, valorar el juego limpio, cooperar con los compañeros mostrando actitudes de compañerismo...

Para calificar mejor a los alumnos agruparemos los estándares de aprendizaje en tres grandes grupos, que tendrán una ponderación diferente según la unidad que estemos tratando:

-El primer grupo será formado por los estándares que podríamos llamar conceptuales. Estándares relacionados con lo que el alumno es capaz de conocer, identificar, relacionar, describir...

-El segundo grupo lo formarían los estándares relacionados con lo que el alumno es capaz de practicar, trabajar, esforzarse, participar activamente. Estándares que podríamos llamar procedimentales.

-El tercer grupo lo formarían aquellos estándares de aprendizaje relacionados con la práctica responsable, el interés por la actividad, colaboración en la organización y desarrollo de las sesiones, respeto por las normas, etc. Estándares relacionados con la parte actitudinal.

A la hora de calificar a cada alumno, calificaremos tanto los contenidos conceptuales como los procedimentales y actitudinales. Si bien es cierto que se considera el área de Educación Física como un área básicamente procedimental, no debemos olvidar evaluar y por tanto calificar otros contenidos como son los conceptuales y actitudinales. Así pues se ha decidido dar la siguiente valoración a cada uno de los tipos de contenidos de nuestra asignatura:

-la parte práctica constará de pruebas de aptitud físico-deportiva de carácter objetivo. Así como el trabajo diario, esfuerzo, participación activa según las posibilidades, etc. Esta parte representará el 50 % de la calificación de cada evaluación.

-La parte teórica constará de pruebas objetivas como realización de exámenes escritos y trabajos, esta parte contará un 20 % de la calificación de cada evaluación.

-La parte actitudinal constará de criterios objetivos como asistencia, entrega de trabajos, traer chándal, retrasos, etc y de criterios subjetivos como

la participación, el comportamiento, el respeto por las reglas, respeto al material ,compañeros, adversarios, respeto al profesor ,recoger material, práctica de juego limpio, ,hábitos de higiene etc. y observaciones realizadas por el profesor durante y después de las clases. Esta parte contará con el 30 %de la calificación.

En referencia a esta parte se penalizarán:

-Faltas de asistencia a clase sin justificar.

-Retrasos sin justificar.

-Todas aquellas actitudes que el profesor considere que van en claro perjuicio del proceso de aprendizaje del alumno o que interfieren en el proceso de aprendizaje de sus compañeros, o que pueden afectar a su integridad física o a la del material e instalaciones.

La calificación de los alumnos en la evaluación final vendrá de las medias de las calificaciones de las tres evaluaciones. Teniendo en cuenta que aprobar la 3ª evaluación no conlleva automáticamente aprobar el curso, teniendo que realizar y recuperar en la prueba extraordinaria las diferentes pruebas teóricas y prácticas suspensas en otras evaluaciones. Con 2 evaluaciones suspensas a lo largo del curso se ira con todo a la prueba extraordinaria.

Los alumnos exentos deberán presentar notificación médica de sus afecciones o discapacidades, así como de las actividades que no puedan realizar. Estos alumnos serán evaluados en el ámbito teórico y actitudinal como el resto, y en el ámbito procedimental a través de la realización de fichas de clase y la posible realización de trabajos relacionados con dichas actividades.

Los alumnos que en una evaluación tengan un alto número de faltas de asistencia a clase perderán el derecho a la evaluación continua.

RECUPERACIÓN

Los alumnos suspensos debido a la parte teórica o práctica tendrán que repetir en la siguiente evaluación dichas pruebas, si tiene aprobado estas partes y el suspenso se debe a su mala actitud , no participar activamente en la práctica, no esforzarse... , recuperará si se ve un cambio en su actitud y en el trabajo en clase considerable, pudiendo en todo caso el profesor mandar realizar las pruebas de carácter teórico o práctico que considere oportuno.

PENDIENTES

Los alumnos con el área pendiente de cursos anteriores. La superación de los contenidos mínimos de un curso podrá suponer la superación de los del curso anterior. No obstante, el profesor podrá plantear pruebas de carácter teórico o práctico, para garantizar la consecución de los objetivos previstos para el curso o ciclo correspondiente.

METODOLOGÍA

Una vez establecidos los objetivos de enseñanza, determinados los contenidos generales de la materia a impartir y los criterios de evaluación para cada uno de los ciclos, pasaremos a describir los criterios metodológicos.

ORGANIZACIÓN Y CONTROL DE LA DINÁMICA DE LA CLASE

Estructuración de la clase

Se observarán tres partes diferenciadas:

1. Fase preparatoria o introductoria: consistirá en un breve comentario sobre lo que vamos a trabajar en la clase, seguido de un calentamiento general y/o específico que prepare psicológica y fisiológicamente al alumnado, y así conseguir satisfactoriamente los objetivos propuestos en cada sesión. Se utilizará a menudo el juego como agente motivador.
2. Parte Principal: va dedicada al objetivo presentado en cada sesión, siendo la fase de mayor esfuerzo por parte del alumna/a.
3. Fase de Vuelta a la Calma: se desarrollará el proceso de recuperación para devolver al organismo a su estado normal. Para ello nos serviremos de técnicas de relajación (global o segmentaria), de juegos tendentes a la calma, de ejercicios respiratorios y/o relajación y de ejercicios de flexibilidad.

Estructuración del grupo

A la hora de organizar el grupo de clase lo haremos siempre teniendo en cuenta el carácter específico de la clase, espacio y material disponible.

Se procurará ir del trabajo individual masivo al trabajo en grupos y de la ocupación del espacio en una sola área de trabajo a la delimitación de diferentes áreas. Todo ello en progresión de principio a final de curso, en función del nivel de madurez de cada uno de los grupos, así como de 1º a 4º de la E.S.O

Ejecución

En las sesiones se tenderá a favorecer al máximo el TIEMPO DE ACTUACIÓN PRÁCTICA DEL ALUMNO, así como la mayor PARTICIPACIÓN ACTIVA del mismo en el proceso de enseñanza, por lo que las técnicas de

enseñanza irán desde la instrucción directa a los métodos de búsqueda, y al igual que se ha expresado anteriormente y siempre teniendo en cuenta el carácter específico del trabajo a desarrollar en clase y del nivel de madurez del alumno.

ORGANIZACIÓN DE LA ENSEÑANZA

Con esta variable metodológica no se pretende otra cosa que el intentar dar una respuesta a todos los niveles presentes dentro de la clase de E.F. Ello sólo es posible adoptando la postura didáctica acorde a cada una de las tareas y características del grupo.

ENSEÑANZA MASIVA en el aprendizaje de tareas fundamentalmente cerradas y cuya dificultad no reside en las ejecuciones, sino en aspectos perceptivos y de toma de decisiones.

DIVERSIFICACIÓN DE NIVELES en el aprendizaje de tareas cuya dificultad fundamental reside en la ejecución, tanto en aspectos cualitativos como cuantitativos.

MÉTODOS DE ENSEÑANZA

A través de ellos se intentará optimizar tanto el rendimiento didáctico como el aprendizaje en condiciones de aplicación. Utilizaremos fundamentalmente dos y sus variantes intermedias:

INSTRUCCIÓN DIRECTA: adecuada para tareas de complejidad elevada, y en las que la dificultad de la tarea motriz se centre fundamentalmente en el mecanismo de ejecución-control del movimiento.

ENSEÑANZA MEDIANTE LA BÚSQUEDA: para aquellas tareas que sean de complejidad escasa, y la dificultad resida en el mecanismo perceptivo o de toma de decisiones.

ESTILOS DE ENSEÑANZA

Estos oscilarán entre un amplio espectro que va desde la de *mando directo* hasta modelos en los que *la responsabilidad resida en el alumno*. Ello dependerá fundamentalmente del grado de control-riesgo que comporte la tarea, niveles de responsabilidad detectados en los alumnos, material e

instalaciones disponibles, etc. Esto no puede ser analizado con detalle, puesto que no podemos pronosticar de antemano, por lo que lo iremos adaptando sobre la marcha.

Fomentaremos la *autoevaluación* y la *coevaluación*, para que vayan conociendo y siendo conscientes de su cuerpo y posibilidades motrices, así como sus progresos concretos, construyendo de esta forma más objetivamente su propia imagen y autoestima. Daremos más importancia a estos aspectos a lo largo del ciclo de la E.S.O., según vaya aumentando la madurez del alumnado.

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

- Al comienzo de curso y/o de determinadas unidades didácticas se realizarán test de aptitud para conocer el estado físico y una visión general del grado de habilidad y aprendizajes previos que posee el alumno (*evaluación inicial*). Tendrá especial relevancia la evaluación inicial de principio de curso, en la que además de valorar su estado físico y psicomotor, se intentará conocer a través de una encuesta, las enfermedades y lesiones que padezcan o hayan padecido y que pueda repercutir en el normal desarrollo del programa, los gustos personales por determinadas prácticas deportivas y los conocimientos teóricos sobre el área.
- *Observación* por parte del profesor de las actividades realizadas por los alumnos en el día a día para valorar su grado de eficacia motora y su actitud en clase (*evaluación formativa*), aspectos que quedarán reflejados en el *cuaderno del profesor*.
- *Preguntas aleatorias* a los alumnos para ver si han adquirido los *conocimientos teóricos* necesarios.
- *Trabajos, pruebas o exámenes teóricos*.
- Evaluación y corrección de los distintos *ejercicios (teóricos y sobre todo prácticos)* que se planteen a lo largo del curso.
- En determinados contenidos se pondrán en práctica mecanismos de *autoevaluación* y *coevaluación*, por parte de los propios alumnos, por ejemplo en la Expresión Corporal y en el Acrosport.
- Para intentar evaluar las "*actitudes*", además de utilizar las observaciones realizadas a lo largo de las clases y anotada en el cuaderno del profesor, se realizaran *algunos trabajos teórico-prácticos* que nos puedan ayudar a evaluar

su disposición ante la asignatura. También los utilizaremos para valorar la asimilación de los conceptos impartidos a lo largo del curso.

Gran peso en este área tiene el trabajo diario que realiza el alumno en las clases, por lo que a los alumnos que por diversas circunstancias no puedan realizar Educación Física, deberán:

- *Justificar* si se encuentran enfermos o lesionados, asistir a clase, y además, para poder ser evaluados *completar una ficha por cada sesión de clase que no realicen*, que se les facilitará en su momento, y siguiendo las instrucciones que se darán al inicio de curso, anotar rigurosamente todos los ejercicios que hacen sus compañeros, así como las explicaciones del profesor. Además, para poder ser evaluados deberán realizar un trabajo teórico sobre el tema trabajado en dichas sesiones, y para cuya realización será fundamental el trabajo previo realizado con las fichas.

- *Igualmente* completarán la ficha de dicha sesión aquellos alumnos que *no traigan el chándal o las zapatillas de deporte*, dejando al profesor la capacidad de decidir algo diferente según los motivos de este “olvido”.

- Los *alumnos que no puedan realizar la clase práctica*, durante un 25% o más de las sesiones de una misma evaluación, por causa justificada, deberán hacer un trabajo complementario asignado por el profesor.

- Los *alumnos que de forma injustificada, falten el 15% o más sesiones de clase*; perderán el derecho a la evaluación continua en ese trimestre.

- El *alumno que durante 3 días en una misma evaluación asista a las clases de Educación Física sin la ropa deportiva*, suspenderá la evaluac

Se tendrá muy en cuenta como algo importante para el buen desarrollo del programa, y, por tanto, en la evaluación la puntualidad. Así mismo quedará expresamente prohibido en clase, comer chicle u otras cosas, utilizar teléfonos móviles y aparatos de música sin autorización.

Se valorara igualmente la higiene y el aseo personal, siendo obligatorio traer toalla, camiseta limpia y desodorante.

RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS

Recursos Didácticos:

Como recursos didácticos a utilizar para conseguir que los alumnos alcancen los objetivos inicialmente propuestos, se van a utilizar los siguientes:

- ☞ Explicaciones teóricas al inicio de cada sesión, del objetivo y desarrollo de la misma (y si es posible, puesta en común al final de la clase).
- ☞ La parte teórica de la asignatura la apoyaremos en apuntes y fichas se repartirán a los alumnos. También se llevarán a cabo algunas clases teóricas.
- ☞ También y sobre todo para los alumnos de 3º y 4º, utilizaremos la realización de trabajos teórico-prácticos.
- ☞ Material videográfico y bibliográfico. Para la mejor asimilación de algunos contenidos prácticos utilizaremos videos.
- ☞ En algunas clases y para trabajar determinados contenidos, usaremos música.
- ☞ Realización de actividades “extraescolares” en el medio natural.
- ☞ Dependiendo del momento del proceso de enseñanza/aprendizaje, y de la metodología didáctica utilizada, se intentará dar mayor protagonismo y participación a los alumnos en su propio aprendizaje. Utilizando para ello los recursos didácticos que tengamos a nuestra disposición.

Además de estos breves apuntes hay que comentar que utilizaremos todos aquellos recursos didácticos de los que podamos disponer a lo largo del curso y que creamos que mejoran el proceso enseñanza/aprendizaje.

Recursos materiales (Inventario de principio de curso)

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD EN SECUNDARIA

Tendremos en cuenta a los alumnos con necesidades educativas especiales para elaborar las adaptaciones curriculares pertinentes tanto significativas como no significativas, si fuera necesario.

La diversidad en Educación Física se plantea con mucho más énfasis que en el resto de las disciplinas académicas. Es la diversidad de sexos, la diversidad de condiciones y capacidades físicas, la diversidad de raza, la diversidad cultural, de condición social, de psicologías, ...

Todas las propuestas de actividades en la asignatura irán encaminadas hacia la cooperación y la solidaridad, el entendimiento, la integración social, etc. por encima de consideraciones que afecten a sexos, razas o condiciones personales.

En lo referente a la **coeducación y el sexismo**, se tratará en cuanto a los contenidos a desarrollar no diferenciar actividades de chicos y chicas y en la metodología intentar dirigirse al grupo utilizando los dos géneros: alumno y alumna, todos y todas, etc.

El tratamiento de las **minusvalías y los problemas físicos**, o simplemente de las diferentes capacidades físicas, será el de respeto que sobre ellos deben mostrar los alumnos sin este tipo de problemas. Siempre que sea necesario se realizarán las correspondientes adaptaciones curriculares.

En cuanto al **racismo**, ocurrirá exactamente lo mismo, se fomentará actitudes de respeto hacia todas las razas, culturas, etc.

Es necesario tener en cuenta a los alumnos que por diversos motivos no puedan dar las clases de E.F. con normalidad (**lesionados, enfermos** etc, siempre con justificación médica). Dichos alumnos participarán de manera activa en la organización de la clase y ayuda al profesor. Deberán, además, copiar todas las clases que sean eminentemente procedimentales según la estructura de clase dada a los alumnos, que serán evaluadas, y, además, deberán realizar un trabajo asignado por el profesor sobre la unidad o unidades didácticas tratadas en cada evaluación., (dependiendo del número de clases prácticas perdidas).

Se atenderá a la diversidad utilizando todos los recursos metodológicos que estén a nuestro alcance, creando una diversificación en los niveles de las tareas a realizar, en función de sus intereses, capacidades, resultados de la evaluación inicial, etc., intentando construir aprendizajes significativos para todos los alumnos.

Todos estos aspectos generales que hemos comentado se pueden sintetizar en los siguientes puntos concretos:

.- Adaptación del currículo a las características del Centro y del Alumno:

Como es lógico el área de Educación Física se ve muy condicionada por las características del Centro, por sus instalaciones y por la meteorología. Por ello ya desde el principio del curso nos vemos obligados a realizar “adaptaciones” a estas características:, preparar materiales alternativos para

los días de lluvia y frío... Esto obliga a dar a veces una excesiva "flexibilidad" al desarrollo normal de la Programación.

En cuanto a la adaptación del currículo a la diversidad del alumnado se puede plasmar en los siguientes aspectos, que intentamos llevar a cabo:

- Individualización del trabajo, en lo posible.
- Trabajo por niveles y grupos, situando a cada alumno en su nivel adecuado de inicio.
- Para lo anterior, realizamos "evaluaciones iniciales" al principio de las Unidades Didácticas.
- Desarrollo de adaptaciones significativas y no significativas, siempre que se vea necesario.

.- Medidas educativas complementarias para los alumnos que no promocionan:

Al final del curso daremos a los alumnos que no promocionen, o que promocionen con la asignatura suspensa, un listado de actividades recomendadas para el verano, para que puedan encarar el curso siguiente con un mejor nivel, tanto práctico (fundamental en nuestra asignatura), como teórico.

.- Adaptaciones curriculares:

Como ya se comentó en algunos de los puntos anteriores se realizarán las adaptaciones curriculares significativas y no significativas que se consideren necesarias.

Realmente adaptaciones no significativas las realizamos casi a diario (lo único que nos falta es el plasmarlas en un papel), ya que solemos trabajar la parte práctica de forma individualizada o en grupos homogéneos, ajustándonos al mínimo de los objetivos programados con los alumnos que así lo requieren. En el caso contrario también hay alumnos y grupos de alumnos que trabajan niveles mayores, porque su nivel inicial de práctica o sus capacidades así nos lo indican.

Las adaptaciones significativas las realizaremos en los casos en que sea la única solución para que el alumno/a pueda trabajar sobre unos objetivos que estén a su alcance. Y siempre que los objetivos mínimos de cada nivel queden lejos, por diferentes causas, de las capacidades del alumno/a.

INTERDISCIPLINARIDAD

La interdisciplinaridad y/o transversalidad es una de las características de la mayor parte de los contenidos de Educación Física. No obstante, señalaremos, entre muchos, aquellos contenidos más claramente interdisciplinarios, desarrollados en nuestra área en esta etapa y ciclo:

Ciencias Naturales: Todo lo referente a la condición física, salud, gasto energético, nutrición y dieta equilibrada, metabolismo, aparato locomotor, lesiones, la hidratación, medio ambiente, naturaleza etc.

Historia: Referente a la historia de las Olimpiadas (desde Grecia) o a los Juegos Populares (su origen, cómo evolucionaron y por qué, etc.).

Música: En los ritmos musicales que aplicamos en las sesiones de Expresión Corporal o a las melodías que acompañamos en la relajación al final de la clase o durante el desarrollo de la misma.

Ciencias Sociales: Cuando hablamos sobre las nociones básicas de orientación o identificación de curvas de nivel en terrenos accidentados.

Dibujo: En el diseño de planos y mapas para la carrera de orientación, así como su interpretación.

Matemáticas: En cuanto a la utilización de escalas de planos y mapas en la carrera de orientación.

Inglés: en cuanto a la utilización de algunos términos en las sesiones de aeróbic, y junto con el francés en las algunas de las pistas-control de las pruebas de orientación.

TEMAS TRANSVERSALES

Nuestra metodología no debe olvidar el tratamiento de los Temas Transversales, tales como Educación para la Paz, Educación para la Igualdad de oportunidades para ambos sexos, Educación Sexual, Educación Ambiental y Educación para la Salud.

La educación física no sólo es una materia interdisciplinar, sino también multidisciplinar, por cuanto integra múltiples facetas y campos del conocimiento que posibilitan su desarrollo y su impacto como fenómeno social contemporáneo.

El primer tema transversal sería la **Educación no sexista o la coeducación**, pero en el tratamiento en la diversidad ya se han incluido suficientes planteamientos.

Educación para la salud. En este área se encamina el tratamiento de la salud desde el conocimiento del propio cuerpo, los efectos de la actividad física sistemática y los beneficios psicofísicos que de ésta se derivan. En estas edades, en las que la diferenciación de caracteres sexuales se manifiestan de forma significativa, desde la Educación física se debe contribuir a que la persona sea consciente de los cambios que se experimenta, los acepte con naturalidad y sepa la influencia que pueden tener en su desarrollo.

Educación del consumidor. En cuanto que alrededor del mundo de las actividades físicas y el deporte han surgido numerosos y diferentes intereses, que en ocasiones, nada tienen que ver con objetivos educativos, sino más bien con intereses comerciales.

Educación ambiental. Cualquier actividad que se realiza en espacios abiertos invita a una reflexión crítica relativa al entorno, pero mucho más en el bloque de contenidos de actividades en el medio natural, donde el contacto con la naturaleza es total y se facilitan la aportación del profesor/a en esta área.

Educación para la paz. El desarrollo de las actividades físico-deportivas en un marco educativo, que implica la participación bajo premisas de cooperación y respeto, contribuye a fomentar en los alumnos y las alumnas actitudes favorables a la tolerancia. Ésta tiene su expresión máxima en el campo de los juegos y deportes, al entender la oposición como una estrategia de los mismos y no como una actitud frente a los demás.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

Este departamento prevé la organización de las siguientes actividades:

DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA						
TRIMESTRE	CURSOS PARTICIPANTES	FECHA APROXI.	Nº DE ALUMNOS	RESPONSABLES	ACTIVIDAD	LUGAR DONDE SE DESARROLLARA
PRIMER	1º ESO	Diciembre	Todos	3 DE E.F.	Patinar sobre hielo	Majadahonda
PRIMER	2º ESO	Octubre	Todos	3 DE E.F.	Senderismo	Parque Natural del Rio Dulce
SEGUNDO	1º y 2º ESO	18-22 Enero	50	3 DE E.F.	Esquí en Andorra	Andorra Gran Valira
TERCER	3º ESO	Mayo	Todos	3 DE E.F.	Aventura en los arboles	Cercedilla Madrid
TERCER	3º ESO	Mayo	Todos	3 DE E.F.	Carrera Orientación	Parque Quebradilla
TERCER	4º ESO	Inicio 3ª Evaluación	Todos	3 DE E.F.	Multiaventura	Alcalá de Henares
TERCER	Todos	Mayo	Todos	3 DE E.F.	Competiciones deportivas	Alrededores Azuqueca y Guadalajara
TERCER	1º Y 2º ESO	MAYO (fin de semana)	35	3 DE E.F.	ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA	Condemios
TERCER	3º Y 4º ESO	MAYO (fin de semana)	35	3 DE E.F.	ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA	Condemios

Por otra parte se intentará promoverla organización de campeonatos deportivos de diversos deportes en los recreos y sobre todo en la semana cultural. Serán organizados con la colaboración de alumnos de diferentes niveles de la E.S.O. Participarán todos los cursos del instituto.

Además de para la realización de estas actividades, se optará a salir fuera de las instalaciones del centro durante el horario lectivo en alguna ocasión que se considere oportuno, para desarrollar determinadas actividades.

Si surgiese la posibilidad de realizar alguna otra actividad más y que fuera interesante como complemento a la asignatura, se presentaría al Consejo Escolar para su aprobación y posterior realización.

DEBEMOS DESTACAR EL CARÁCTER FLEXIBLE DE LA PRESENTE PROGRAMACIÓN, PUES BIEN DEBIDO A LAS CONDICIONES METEREOLÓGICAS, O FALTA DE RECURSOS MATERIALES,... EN UN MOMENTO DADO, EL DEPARTAMENTO SE PODRÍA VER OBLIGADO A ADAPTAR ESTA PROGRAMACIÓN A DICHAS CONDICIONES.