

IES MAESTRO PADILLA

**PROGRAMACIÓN
DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CURSO 2017/2018

**Juan Morales Román
Ángel Suanes Bautista**

ÍNDICE

	<u>PÁGINA</u>
1. COMPONENTES DEL DEPARTAMENTO. CURSOS Y MATERIAS QUE IMPARTE	3
2. OBJETIVOS	3
2.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE E.F. PARA ESO	3
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE E.F. PARA BACHILLERATO	4
3. COMPETENCIAS	4
3.1. COMPETENCIAS CLAVE EN ESO	4
3.2. COMPETENCIAS CLAVE EN BACHILLERATO	5
4. ACTUACIONES DEL DEPARTAMENTO PARA EL DESARROLLO DEL PROGRAMA DE REFUERZO PARA LA RECUPERACIÓN DE LOS APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS PARA EL ALUMNADO QUE PROMOCIONE SIN HABER SUPERADO TODAS LAS MATERIAS	6
5. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS	7
6. CONTENIDOS Y DISTRIBUCIÓN TEMPORAL, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	7
7. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y MECANISMOS DE INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	40
8. MÉTODOS PEDAGÓGICOS	41
9. PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE LECTURA, ESCRITURA Y EXPRESIÓN ORAL	43
10. ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA. 2º BACHILLERATO	44

1.- COMPONENTES DEL DEPARTAMENTO. CURSOS Y MATERIAS QUE IMPARTE

- **Jefe de Departamento:** Ángel Suanes Bautista (3º ,4º ESO, 1º y 2º Bachillerato).
- **Profesor:** Juan Morales Román (1º y 2º ESO y Aulas Específicas).

2.- OBJETIVOS

2.1 Objetivos específicos de E.F. para ESO.

La enseñanza de la educación Física en enseñanza Secundaria Obligatoria tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

- 1.- Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
- 2.- Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
- 3.- Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 4.- Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
- 5.- Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
- 6.- Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
- 7.- Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
- 8.- Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
- 8.- Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
- 10.- Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
- 11.- Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

2.2 Objetivos específicos de E.F. para Bachillerato.

La enseñanza de la educación Física en Bachillerato tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

- 1.- Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
- 2.- Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
- 3.- Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
- 4.- Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.
- 5.- Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.
- 6.- Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
- 7.- Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 8.- Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.
- 9.- Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.
- 10.- Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

3.- COMPETENCIAS

3.1. Competencias clave en ESO.

La materia de Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave. Esta ayuda al desarrollo de la competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT) ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología

facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).

La Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC) fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Las reglas que se establecen en los juegos y los deportes, las normas de seguridad vial, la prevención de lesiones, los primeros auxilios, etc. son elementos de la Educación Física que, por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al alumnado para la vida en sociedad.

La Educación Física contribuye al desarrollo de la competencia aprender a aprender (CAA) potenciando las capacidades de planificación, organización, ejecución y regulación de la propia actividad física, permitiendo al alumnado diseñar así, su propio plan de acción y la adecuación para alcanzar la meta prevista, así como a la evaluación de la misma. Además, la actividad física favorece la motivación y la confianza que son factores cruciales para la adquisición de esta competencia.

El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal. Asimismo, se trabajará la competencia en comunicación lingüística (CCL) a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva. Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales (CEC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

Finalmente, la Educación Física facilita el desarrollo de la competencia digital en el alumnado (CD) con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.

3.2. Competencias clave en Bachillerato.

La Educación Física contribuirá de manera esencial en el desarrollo de las competencias clave en ciencia y tecnología (CMCT) facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos (aspectos relacionados con la biomecánica, la conservación de la naturaleza, etc.), los sistemas biológicos (aspectos relacionados con el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, la higiene, etc.), los sistemas de la tierra y del espacio (aspectos relacionados con las actividades físicas en el medio natural) y los sistemas tecnológicos (uso de instrumentos utilizados en el ámbito de la actividad física y deportiva: GPS, pulsómetros, aplicaciones para dispositivos móviles, etc.), ofreciendo situaciones en las que el alumnado se familiarice con la investigación científica y la comunicación de la ciencia.

Asimismo, contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC). La Educación Física fomenta el desarrollo de la autonomía, competencia y relación social. Las normas y reglas generales que se establecen para las clases y en concreto en los juegos y deportes, contribuyen a preparar al alumnado para la vida autónoma en sociedad.

Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales (CEC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

Las competencias sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP), y aprender a aprender (CAA) se desarrollan desde esta materia otorgando funciones y responsabilidades al alumnado, de liderazgo, de trabajo en equipo e iniciativa personal en la regulación, planificación, organización y ejecución de la actividad física.

Asimismo, la asignatura ofrece situaciones especialmente favorables para el desarrollo de la competencia en comunicación lingüística (CCL), ofreciendo una amplia variedad de intercambios comunicativos verbales y de vocabulario específico, además de desarrollar otras dimensiones de la comunicación a través del lenguaje corporal, las expresiones artísticas y las interacciones que se producen.

Finalmente, esta materia contribuye a la mejora de la competencia digital (CD) abordando aspectos como el acceso y la gestión de la información relacionados con la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, especialmente importantes en esta etapa.

4.- ACTUACIONES DEL DEPARTAMENTO PARA EL DESARROLLO DEL PROGRAMA DE REFUERZO PARA LA RECUPERACIÓN DE LOS APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS PARA EL ALUMNADO QUE PROMOCIONE SIN HABER SUPERADO TODAS LAS MATERIAS

Los alumnos/as que tengan suspensa la Educación Física en el curso anterior tendrán un seguimiento especial por parte del profesor con el que estén en el presente curso impartiendo la asignatura. En este seguimiento se tendrán en cuenta las características individuales de la persona así como aquellos otros aspectos que han podido tener relevancia en la no superación de la materia.

Por lo general en ESO se realizará evaluación continua, teniéndose más en cuenta que al resto de compañeros su trabajo y esfuerzo diario, participación, asistencia y actitud positiva frente a la asignatura. Si fuese necesario, y el alumnado así lo demandase para la superación de la E.F. suspensa de cursos anteriores, se le realizará una prueba o examen teórico-práctico de carácter puntual donde se recojan los mínimos exigibles para poder superar la asignatura positivamente.

Para aprobar la asignatura de Educación Física pendiente de cursos anteriores se hace igualmente obligatoria la presentación de uno o varios trabajos monográficos dentro del plazo máximo señalado (último día lectivo del mes de mayo). Dichos trabajos podrán ser de tema libre, pero consensuado y supervisado por su profesor de Educación Física, sobre deporte, salud y/o E.F., o trabajos mandados por el profesor de la asignatura y directamente relacionados con los contenidos del curso que se tiene suspenso. Serán trabajos de recopilación de información donde tenga cabida el análisis crítico y la aplicación práctica de lo expuesto. Los trabajos teóricos seguirán las pautas y guión aprobados por el ETCP del centro.

Durante el mes de octubre se repartirá a los alumnos y alumnas con la Educación Física pendiente de cursos anteriores una hoja informativa con acuse de recibo para sus familias donde se expone su situación y la manera de superar positivamente la materia. Al recoger los alumnos la nota informativa firmarán otro recibí con la fecha de su recepción.

Para resolver cualquier duda sobre la recuperación de los aprendizajes no adquiridos de cursos anteriores, el jefe del departamento se encontrará a disposición de todo el alumnado que así lo solicite durante los recreos de todos los lunes y miércoles.

5.- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

Los materiales a utilizar serán por una parte los convencionales e imprescindibles para las clases de Educación Física (Balones, Vallas, Cronómetros, etc.). Por otra parte, trataremos de potenciar la utilización de otros materiales alternativos que ofrecen una gran variedad de posibilidades (pelotas blandas, globos, pértigas, zancos, pared de escalada, etc.). Otra opción que no queremos descartar y que de una manera progresiva pretendemos incorporar es la utilización de materiales reciclables y de desecho (botes, cartones, plásticos, etc.), esta es una iniciativa que se podría realizar en colaboración con el Departamento de Tecnología.

Fomentamos la utilización de bibliografía para la elaboración de trabajos y consultas; nuestra dotación de libros en la biblioteca no es buena pero pretendemos mejorarla progresivamente. Queremos que el alumnado sienta la satisfacción de encontrar aquella información que necesita y de ampliar sus conocimientos, por ello le damos datos precisos de los libros que pueden manejar para cada trabajo. Intentamos que el alumnado sea capaz de encontrar la información solicitada en Internet, leyendo, comprendiendo y seleccionando lo importante. Que no se traduzca todo en un mero “corta y pega”.

Seguimos en la línea de utilizar elementos tecnológicos que favorezcan y ayuden la docencia, apoyándonos también en medios de reproducción musical que permitan el acompañamiento en determinadas clases y motiven la participación del alumnado.

6.- CONTENIDOS Y DISTRIBUCIÓN TEMPORAL, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

En este punto se van a exponer por cursos, y en diferentes cuadros, los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje, asociados a las distintas competencias clave que se desarrollan con cada uno de los mismos.

Educación Física. 1º ESO			C.CLAVE
	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	
Bloque 1. Condición física y salud			
Identificación de	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.	CM
Estable de vida.		1.2. Identifica las capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividad física y explica alguna de las características de las mismas.	CM
Clasificación de		1.3. Conoce aspectos básicos sobre los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.	CM
Al de las de métodos actividades		1.4. Utiliza la frecuencia cardiaca para controlar la intensidad de su esfuerzo en la práctica de actividad física.	AA
Relacionados con		1.5. Conoce pautas básicas de correcta alimentación valorando su influencia en una adecuada calidad de vida.	CM
Importancia como		1.6. Discrimina los hábitos saludables de los perjudiciales para la salud mostrando una actitud crítica hacia estos últimos.	CM
Importancia en las básicas de		1.7. Toma conciencia de la propia postura corporal identificando en sí mismo actitudes posturales correctas e incorrectas.	CM
Concienciación y diferenciación correctas e	2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una	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.	AA
		2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.	AA

	actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	AA
Bloque 2. Juegos y deportes			
importancia deportivas.	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.	AA
coordinativas a tipo lúdico y		1.2. Comprende la lógica interna de la modalidad.	AA
conceptual y		1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	AA
izaje de los práctica de las el curso.		1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	SI
ásicos de la un deporte		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.	AA
ásicos de la al menos un	2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración 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.	AA
gica interna modalidades		2.2. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.	AA
la técnica y situaciones a.		2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	AA
mentales de		2.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.	CS
y deportes		2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	CS

		2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.	AA
Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural			CC
en el medio	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.	CC
juegos que las técnicas en el medio o juegos de		1.2. Aplica las técnicas básicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas en juegos y situaciones lúdicas.	AA
omuevan el		1.3. Toma conciencia de la necesidad del cuidado y mejora del medio natural.	CM
Bloque 4. Expresión corporal y artística			CC
erpo y del	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Identifica las posibilidades expresivas de su cuerpo y del movimiento a través de la participación en juegos y actividades de expresión.	CC
el desarrollo inhibición en		1.2. Realiza improvisaciones y construcciones sencillas respondiendo a retos expresivos corporales de baja dificultad, como medio de comunicación interpersonal.	CC
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes			CC
ancia de las o-expresivas del tiempo mismo, de a salud.	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.	CS
pio, trabajo adquisición a		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.	CS

oral y de sus		1.3. Coopera con sus compañeros y compañeras en las actividades grupales mostrando actitudes de compañerismo.	CS
de actividad calzado e		1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.	CS
		2.1. Participa de forma activa y desinhibida en las actividades de clase.	SI
ta segura.		2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	SI
ción básico a conducta PAS	2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.3. Valora el juego limpio por encima de la búsqueda desmedida de resultados.	CS
d física. El Concepto e a.		2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	CS
desarrollo de e vuelta a la		2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.	CS
básicas de ción de la		2.6. Utiliza correctamente las instalaciones y el material de clase mostrando actitudes de cuidado de los mismos.	CS
		3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	SI
	3.2. Atiende a criterios básicos de seguridad en su participación en las distintas actividades de clase.	SI	
	3.3. Conoce el protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente (conducta P.A.S.).	AA	
	3.4. Identifica las distintas fases en la práctica de actividad física y el tipo de actividades de cada una de ellas.	AA	

<p>4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>4.2. Conoce aspectos básicos del calentamiento y de la vuelta a la calma valorando su importancia en una práctica física segura.</p>	<p>AA</p>
<p>5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>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.</p>	<p>CD</p>
<p>5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.</p>	<p>CD</p>

Educación Física. 2º ESO			C.CLAVE
Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables		
Bloque 1. Condición física y salud			
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.	CM	
	1.2. Distingue los tipos de cada una de las capacidades físicas básicas identificándolos en distintos tipos de actividad física.	CM	
	1.3. Conoce la estructura y la funcionalidad de los distintos sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.	CM	
	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.	AA	
	1.5. Describe los aspectos básicos de una dieta equilibrada relacionándolos con una mejor calidad de vida.	CM	
	1.6. Reconoce los efectos que distintos hábitos tienen sobre la salud mostrando una actitud crítica frente a los hábitos perjudiciales.	CM	
	1.7. Conoce principios de higiene postural aplicándolos en actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).	CM	

ral ón, de	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.	AA
los		2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.	AA
		2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	AA
		2.4. Identifica los beneficios que la mejora de sus capacidades físicas tiene sobre su salud.	AA
Bloque 2. Juegos y deportes			CC
s a po	1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Mejora los niveles de sus capacidades coordinativas con respecto a sus niveles previos.	AA
de la les		1.2. Conoce distintas manifestaciones lúdicodeportivas como parte del patrimonio cultural.	AA
la os		1.3. Comprende la dinámica de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	AA
la os ón		1.4. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	AA
		1.5. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad consiguiendo el objetivo de la acción en situaciones sencillas de práctica.	AA

		1.6. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas básicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	SI
ica la vas	2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración 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.	AA
cas las de		2.2. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta para la toma de decisiones en las situaciones de práctica.	AA
os		2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	AA
es cial		2.4. Coopera con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con intenciones tácticas básicas.	CS
		2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	CS
		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.	AA
Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural			CC
mo al el el	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	1.1. Demuestra conocimientos sobre las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural.	CC
		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.	AA

les ral os ay os	del entorno.	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.	
de te.			CM
las cas		1.4. Reconoce la necesidad del uso respetuoso del entorno natural mostrando compromiso por su conservación.	
en la			
Bloque 4. Expresión corporal y artística			
al: va.		1.1. Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar emociones, sentimientos, situaciones e ideas.	CC
la de	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	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.	CC
los del		1.3. Identifica estructuras rítmicas en diferentes tipos de música y adapta su movimiento a las mismas.	CC
ma de		1.4. Conoce y pone en práctica distintos tipos de bailes o danzas.	CC

es, el en e			
les ón			
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes			
las y ón to de	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.	CS
		1.2. Interacciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier tipo de discriminación o prejuicio.	CS
ad, ol, n a		1.3. Colabora en las actividades grupales, asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.	CS
en y		1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.	CS
de	2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica	2.1. Adopta una actitud de participación activa, desinhibida y de aprovechamiento en las clases.	SI

de más lo,	de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	SI
tas		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.	CS
de de		2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	CS
		2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.	CS
		2.6. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase.	CS
ón. las	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.	SI
		3.2. Conoce y respeta las normas de prevención de lesiones y accidentes en la práctica de actividad física.	SI
		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).	AA
	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.	AA
		4.2. Pone en práctica de forma autónoma calentamientos generales teniendo en cuenta pautas de correcta realización.	AA
		4.3. Utiliza técnicas respiratorias como medio de relajación y de vuelta a la calma en la práctica de actividad física.	AA

<p>5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>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.</p>	<p>CD</p>
	<p>5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.</p>	<p>CD</p>

Educación Física. 3º ESO			C.CLAVE
	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	
Bloque 1. Condición física y salud			
de las capacidades ón.	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.	CM
y los sistemas de as, especialmente		1.2. Analiza su propia dieta y propone cambios para que esta sea más saludable.	CM
valoración de las especialmente las		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.	CM
de la frecuencia escalas de esfuerzo		1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo físico utilizando para ello su frecuencia cardíaca y las sensaciones de esfuerzo percibido	AA
ctica de actividad en el mismo como ática.		1.5. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de actividades físicas.	CM
ergético y dieta s de alimentación.		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.	CM
ca.		2.1. Conoce los métodos de trabajo de las distintas capacidades físicas y las pautas para su correcta aplicación.	CM
ectas y saludables s (sobre todo en	2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y	2.2. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar las distintas capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud.	AA

<p>os de vida y la</p>	<p>dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	<p>2.3. Mejora los niveles previos de sus capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud.</p>	<p>AA</p>
		<p>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.</p>	<p>AA</p>
<p>Bloque 2. Juegos y deportes</p>			
<p>de la técnica, la una modalidad de nterior.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>1.1. Comprende la estructura de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.</p>	<p>AA</p>
<p>de la técnica, la una modalidad de izadas en los años</p>		<p>1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.</p>	<p>AA</p>
<p>acterísticas y de la lidades deportivas</p>		<p>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.</p>	<p>AA</p>
<p>táctica individual, os casos, de las las modalidades e práctica.</p>		<p>1.4. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p>	<p>SI</p>
<p>sistemas de juego eccionadas.</p>		<p>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>	<p>AA</p>
<p>ueden desempeñar or con distintas o, anotador, etc.</p>	<p>2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración</p>	<p>2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.</p>	<p>AA</p>
<p>s alternativos y</p>	<p>oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos</p>	<p>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.</p>	<p>AA</p>

	relevantes.	2.3. Se coordina con sus compañeros y compañeras para poner en práctica aspectos básicos de la táctica grupal de la modalidad.	AA
		2.4. Aplica con eficacia los recursos motrices de la modalidad.	CS
		2.5. Reflexiona sobre las situaciones de práctica justificando las decisiones tomadas.	CS
		2.6. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	AA
Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural			
esión en el medio	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.	CC
ión en entornos posibilidad, en el		1.2. Conoce las técnicas de la actividad físicodeportiva en el medio natural, aplicándolas de forma autónoma en situaciones variadas.	AA
ión. Estudio de sus sta en práctica de		1.3. Utiliza con eficacia las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	CM
ar las posibilidades n el curso.			
y aplicaciones actividades físico- consulta de mapas, queda de pistas		1.4. Reflexiona sobre el estado del medio ambiente y plantea posibles acciones personales que contribuyan a la conservación y mejora del mismo.	CM
medio ambiente y les de contribuir a			

Bloque 4. Expresión corporal y artística			
Expresión corporal.		1.1. Pone en práctica composiciones grupales de carácter dramático y/o rítmico.	CC
Composiciones improvisadas o coreografiadas.	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.2. Utiliza las técnicas y recursos rítmicoexpresivos atendiendo a criterios de creatividad, sincronización y correcta ejecución en las composiciones puestas en práctica.	CC
Composiciones para el movimiento o coreografiadas.		1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.	CC
Composiciones de grupo.			
Composiciones de carácter social y cultural.			
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes			
Conocimiento de las actividades físicas como medios de desarrollo, de conocimiento y de mejora de la calidad de vida.	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.	CS
Conocimiento de su entorno para la práctica de actividad física.		1.2. Muestra actitudes que favorecen el trabajo en equipo cumpliendo con la labor encomendada.	CS
Conocimiento de las manifestaciones físicas y el deporte.		1.3. Respeta y valora las intervenciones y aportaciones de los demás.	CS
Modelos corporales adecuados con la actividad física.	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 con interés, desinhibición e iniciativa en las clases.	SI
Marco para el desarrollo de actividades físicas a través de la práctica de actividades físicas.		2.2. Muestra actitudes de auto-exigencia y superación.	SI

a de distintos tipos ras y normas de ntos y acciones		2.3. Acepta el valor integrador de la práctica físico-deportiva respetando la diversidad, superando las diferencias y mostrando actitudes de deportividad y tolerancia.	CS
o de reanimación de Heimlich.		2.4. Muestra una actitud crítica frente a determinados comportamientos relacionados con la actividad física deportiva ya sea en la faceta de practicante o en la de espectador.	CS
rma autónoma de		2.5. Analiza críticamente los estilos de vida y los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física.	AA
os físicos (tensión- mentales (sugestión,		2.6. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	AA
		2.7. Respeta las normas establecidas en clase.	CC
		2.8. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase.	CS
	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.	SI
		3.2. Adopta de forma autónoma las normas de prevención y de seguridad propias de las actividades físicas desarrolladas.	SI
		3.3. Conoce el protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y la maniobra de Heimlich.	AA
	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad	4.1. Diseña y pone en práctica calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma de la sesión de forma autónoma.	AA

física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.2. Utiliza distintas técnicas de relajación como medio de disminución de tensiones físicas y emocionales.	AA
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 sí fuera necesario.	AA
	5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	AA
	5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.	AA

Educación Física. 4º ESO			C.CLAVE
	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	
Bloque 1. Condición física y salud			
acción autónoma amiento de las	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.	CM
na básico para la s con la salud.		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.	CM
ásico de mejora con la salud. en, intensidad,		1.3. Elabora sencillos menús saludables y equilibrados teniendo en cuenta sus características y necesidades personales.	CM
a de pruebas de a, fisiológica y posibilidades y sica.		1.4. Conoce los requerimientos de alimentación e hidratación para la práctica de actividad física.	AA
fitness para el ionadas con la		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.	CM
y aplicaciones mejora de las a salud.		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.	CM

y saludables en		1.7. Realiza propuestas saludables que puedan contrarrestar los efectos que determinados hábitos perjudiciales tienen sobre la salud.	CM
y/o flexibilizar cuerpo, haciendo lumbal, como rios producidos	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.	AA
tratación en la		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.	AA
adaptados a las		2.3. Elabora y pone en práctica en horario 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.	AA
vados de los rexia, bulimia, ndida (vigorexia,		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.	AA
s que con un los efectos que		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.	AA
iales como el		2.6. Mejora los niveles previos de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.	AA
civas.		2.7. Alcanza los objetivos de desarrollo de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud planteados en su programa de actividades.	AA

Bloque 2. Juegos y deportes			
		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.	AA
Aspectos técnicos, como una de las sesiones anteriores.	1. Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físicodeportivas propuestas, con eficacia y precisión.	1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.	AA
En casos, de las de la modalidad de los contextos de práctica		1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	AA
en desempeñar con distintas funciones, como anotador, etc.		1.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.	SI
Juegos y recreativos.		2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos tácticos de la modalidad.	AA
Juegos con finalidad educativa.	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.	2.2. 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.	AA
Modo de utilización para la salud. Actividades físico-deportivas personales		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 aspectos tácticos grupales y colectivos de la modalidad.	AA
Deportivas para la		2.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.	AA

		2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.	AA
		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.	AA
		2.7. Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.	AA
	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.	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.	AA
		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 materiales.	AA EE
		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.	AA CD
Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural			
nos una de las natural trabajadas el propio centro otros entornos.	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	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.	CC EE
posibilidades de el mismo, que umnado y que su tiempo libre.		1.2. Resuelve situaciones de práctica relacionadas con la actividad físicodeportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales, ajustándose en todo momento a las circunstancias de aplicación.	AA

nes informáticas deportivas en el y búsqueda de (ng), consultas	repercusión en la forma de vida y en el entorno.	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.	CM
ue las distintas natural tienen rítica ante estos a con el medio			
Bloque 4. Expresión corporal y artística			
as, artísticas o		1.1. Elabora y pone en práctica composiciones de tipo expresivo y/o artístico o rítmico.	CC
oral. Pautas de idad expresiva,	1. Componer y presentar composiciones individuales o colectivas, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de las composiciones, utilizando adecuadamente y de forma creativa los distintos recursos y técnicas.	CC
e composiciones		1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.	CC
ariados y sus tivo.			
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes			
ociedad actual: os.	1. Analizar críticamente el fenómeno físicodeportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal	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.	CS
a práctica físico-		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.	CS

seguridad en la uso adecuado de física segura.	entendida.	1.3. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades, respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.	CS
actividad físico- y en huesos y		2.1. Adopta actitudes de respeto hacia los demás, las normas y las instalaciones y materiales de práctica.	CS
básicos ante las la práctica de	2. Mostrar actitudes de compromiso con su mejora personal y de responsabilidad en su relación con los demás.	2.2. Muestra compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.	SI
		2.3. Acepta con responsabilidad su función en 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.	CS
relajación como	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.	SI
		3.2. Verifica las condiciones de práctica segura y usa convenientemente el equipo personal, los materiales y los espacios de práctica.	SI
		3.3. Identifica las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica físico-deportiva y describe los protocolos de actuación básicos ante los mismos.	AA
	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.	AA
		4.2. Utiliza de forma autónoma y en distintos contextos de aplicación diferentes técnicas y métodos de relajación.	AA

5. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	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, video, sonido,...), realizando exposiciones si fuera necesario.	CD
	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.	CD
	5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.	CD

Educación Física. 1º BACHILLERATO			C.CLAVE
	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	
Bloque 1. Condición física y salud			
teóricos y prácticos es físicas básicas quiridos en cursos s.	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.	1.1.- Integra los conocimientos adquiridos sobre nutrición y balance energético en el programa personal de actividad física saludable.	CM
orma autónoma de udable adaptado a y que pueda ser o en su tiempo de		1.2.- Incorpora en su práctica física los hábitos posturales que promueven la salud.	CM
elaboración de un ble.		1.3.- Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.	AA
a de pruebas de ación del programa		1.4.- Emplea de forma autónoma técnicas de relajación como medio para obtener el equilibrio psicofísico.	CM
s y aplicaciones el desarrollo del ble.		1.5.- Alcanza los objetivos de nivel de condición física previstos en su programa personal de actividad física saludable.	CM

nutricionales para la actividad física	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.	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.	AA
ajaci3n trabajadas de las mismas.		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.	AA
s saludables en la		2.3.- Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa personal de actividad física saludable, realizando los ajustes necesarios cuando no se obtengan los resultados previstos.	AA
Bloque 2. Juegos y deportes			
écnicos, tácticos y habilidades deportivas en situaciones de competición.	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.	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.	AA
ueden desempeñar distintas funciones y c.		1.2.- Utiliza con precisión y fluidez los recursos técnicos de la modalidad.	AA
es alternativos y	2.- Solucionar de forma creativa situaciones de oposición y colaboración	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.	AA

<p>lades de deportes de respeto por las</p>	<p>oposición adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</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>CS</p>
<p>orma autónoma de práctica de actividad lo en cuenta los</p>		<p>2.3.- Utiliza con precisión y fluidez los recursos tácticos de la modalidad.</p>	<p>AA</p>
<p>tivas en el periodo</p>		<p>2.4.- Valora la idoneidad de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas, argumentando sus decisiones.</p>	<p>AA</p>
		<p>2.5.- Plantea estrategias variadas de resolución de situaciones de práctica adaptándolas a los factores presentes en el juego.</p>	<p>AA</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>	<p>SI</p>
<p>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</p>			
<p>menos una de las atural trabajadas en propio centro y, si ntornos.</p>	<p>1.- Considerar las actividades físico-deportivas en el medio natural como una opción adecuada de utilización del tiempo de ocio, planteando</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>AA</p>
<p>ca de actividades ue se apliquen una s anteriores y que n el tiempo de ocio</p>	<p>propuestas de aplicación de técnicas específicas en el mismo que respondan a las características, gustos y necesidades personales y</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>SI</p>

<p>actividades físico- s y aplicaciones lades en el medio úsqueda de rutas, eteorológicas. r actividades físicas de la oferta de es deportivos y de mejora del medio des físicas en el</p>	<p>mostrando actitudes activas de conservación y mejora del medio ambiente.</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>	<p>CS</p>
Bloque 4. Expresión corporal y artística			
<p>presión corporal en omposiciones con tmica, de forma esivas, artísticas y orno y de la oferta spectador o como</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>CC</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>CC</p>
		<p>1.3.- Adecua sus acciones al sentido y características de la composición.</p>	<p>CL</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.	CC
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes			
a actividades físico-tiempo libre y de		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.	SI
a salud y la calidad judiciales.	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.	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.	CC
es, tanto positivas orno a la actividad trastornos de la		1.3.- Conoce las posibilidades de la actividad físico-deportiva como opción laboral en un futuro.	CM
nales relacionadas	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.	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.	CS
utilización de los ca de actividades		2.2.- Acepta con responsabilidad su función el grupo, colaborando activamente en el desarrollo de las actividades.	CS

de las técnicas y auxilios en cursos		2.3.- Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias.	CS
s presentes en la		2.4.- Muestra actitudes de compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.	AA
3.- Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.	3.1.- Aplica de forma autónoma medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas.	SI	
	3.2.- Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.	CS	
	3.3.- Utiliza espacios, materiales y equipamientos atendiendo a criterios de uso adecuado y de prevención ante accidentes.	CS	
	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.	CM	
4.- Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante,	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.	CD	

<p>elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</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>CD</p>
--	--	-----------

7.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y MECANISMOS DE INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS

7.1.- Criterios de calificación.

La calificación se obtendrá de los datos extraídos del trabajo práctico diario en clase, de la observación directa de las actividades tanto individuales como en grupo, y en su caso de las pruebas físicas y/o las pruebas escritas u orales.

Los criterios de calificación, en tantos por ciento y detalladamente, son los siguientes:

1.- Desarrollo de las actividades: ESO 60% (70% en Bachillerato)

El trabajo en clase diario, individual o en grupo, dentro de las posibilidades de cada alumno, es el principal recurso de evaluación. Esta evolución en el trabajo diario del alumnado se reflejará en el cuaderno del profesor.

De lo dicho con anterioridad se deduce la importancia de la asistencia a clase en el proceso de evaluación y calificación de los alumnos, así como la necesaria justificación de las faltas de asistencia a clase (si las hubiese). Las faltas se justificarán de forma escrita mediante documento oficial de la entidad expendedora, o en casos excepcionales por la familia o el tutor (preferentemente de forma presencial o telefónica). La justificación se podrá hacer antes de que suceda la ausencia (si es programada), o posteriormente. En este último caso se hará dentro de las 3 clases siguientes a la incorporación del alumno.

No puede existir negativa a realizar las actividades de clase sin justificación médica escrita, de los padres o de los tutores legales (según el procedimiento expuesto con anterioridad).

Todo el alumnado vendrá a clase de E. F. con ropa y calzado deportivos. No se participará en las actividades prácticas sin la ropa deportiva adecuada. También se hará constar en el parte de clase, y se comunicará a sus tutores legales y profesor-tutor si se repitiese con mucha frecuencia.

El alumnado que no pueda realizar las actividades de clase con normalidad, por problemas médicos debidamente justificados, durante más de dos semanas realizará una serie de trabajos y/o pruebas escritas (dependiendo del tiempo de inactividad prescrito) relacionadas con los contenidos teóricos o prácticos que se estén impartiendo; si la situación se prolongase durante casi toda la evaluación o curso, el tanto por ciento correspondiente a este punto se obtendrá en su totalidad de las tareas antes mencionadas. Si el periodo de baja de la parte práctica de la asignatura fuese inferior a dos semanas se le asignará alguna tarea alternativa (colocación y recogida de material, ayuda en la realización de los ejercicios, toma de tiempos, control de la actividad, etc.).

2.- Adquisición de contenidos: ESO 20% (20% en Bachillerato)

Para evaluar el grado de consecución de los conceptos teóricos y su aplicación directa en la práctica deportiva se podrán tener en cuenta:

- La observación sistemática por parte del profesor en el desarrollo de la sesiones.
- Ficha de seguimiento del alumno.
- Pruebas físicas periódicas.
- Autoevaluación y evaluación grupal.
- Cuestionarios orales o escritos.
- Realización de trabajos individuales y en grupo.

Quién asista a clase pero se encuentre indispuerto para las realizar alguna prueba física o escrita, deberá presentar el mismo día un justificante de sus padres o del médico. De lo contrario no tendrá derecho a realizar las mencionadas pruebas otro día y se considerará como un cero en cada caso.

3.- Interés por la asignatura y colaboración: ESO 20% (10% Bachillerato)

Se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- Toma de iniciativas positivas de forma libre y autónoma.
- Puntualidad y ausencia de retrasos injustificados.
- Respeto a las normas elementales de convivencia.
- Ayuda y colaboración con sus compañeros (especialmente de distinto sexo, cultura y con NNEE).
- Uso correcto del material del departamento y de las instalaciones del centro.
- Adecuado uso de la ropa y el calzado deportivo.

La recuperación de la evaluación no superada se realizará en Junio. La nota de la recuperación sustituirá a la nota con evaluación negativa caso de aprobar y servirá para la obtención de la nota media de la asignatura. Para la nota final se valorará muy positivamente el progreso del alumno/a y el esfuerzo y trabajo realizado a lo largo de todo el curso.

7.2.- Mecanismos de información a las familias.

Los Criterios de Calificación específicos de nuestro departamento serán expuestos con claridad, y resolviendo todo tipo de dudas, a nuestros alumnos durante el primer día de clase del curso. Para conocimiento de las familias estarán expuestos en el blog del instituto, estando a disposición de las mismas cuando así lo soliciten para solucionar cualquier duda que pudiesen tener.

8.- MÉTODOS PEDAGÓGICOS

La metodología nos marca una parte muy importante dentro del proceso de enseñanza puesto que viene a ser toda intencionalidad del profesor para enseñar y educar. Tratamos de seguir algunos principios metodológicos como:

- Partir del nivel de desarrollo del alumno y la alumna y de sus aprendizajes previos.
- Asegurar la construcción de aprendizajes significativos y de la memorización comprensiva. Posibilitando que puedan ser realizados por ellos mismos.
- Proporcionar situaciones de aprendizaje que tengan cierto sentido para ellos y ellas y sean motivadoras.
- Proporcionar situaciones de aprendizaje que exijan una intensa actividad mental y lleven a reflexionar y justificar sus actuaciones.
- Promover la interacción en el aula.
- fomentar el trabajo y el esfuerzo personal como un medio para conseguir los objetivos.
- Estimular un mayor uso de la lectura como fuente de conocimiento y de información.

- Racionalizar el uso de las nuevas tecnologías de la información y utilizar una visión crítica.

Pretendemos en definitiva, a través de la acción docente, de situar los nuevos aprendizajes al alcance del alumnado. Tenemos, no obstante, en cuenta que la particular filosofía del docente se va a poner de manifiesto en el proceso de enseñanza-aprendizaje por la metodología que utilice. Ningún Estilo de Enseñanza es perfecto, ni válido para todas las personas ni momentos. Dado que hay distintos estilos de aprender, se hace necesario conocer y dominar distintos Estilos de Enseñanza para aplicar los más pertinentes en cada situación y con cada grupo de personas. Se pueden combinar y transformar en función de las necesidades, de manera que a la vez que aporta distintas soluciones educativas, pueda enriquecer su práctica docente. Desde el departamento de Educación Física entendemos y compartimos que la utilización de diversos métodos y estilos pedagógicos se hace imprescindible para una labor educativa seria y eficaz. Buscamos métodos en los que el alumno construya su propio aprendizaje (APRENDIZAJE CONSTRUCTIVO), modificando y reelaborando sus esquemas de conocimiento de modo que sea consciente de sus acciones anteriores y pueda relacionar cada aprendizaje con ellas (APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO). Lógicamente si lo que pretendemos es una enseñanza innovadora los métodos a utilizar serán aquellos que permitan la participación, la autonomía y la creatividad de los alumnos y alumnas, eligiendo de entre ellos el que más y mejor se adapte a cada situación de trabajo.

8.1.- Proyecto Bilingüe.

La **metodología** se concreta en los siguientes puntos:

- 1.-Necesidad de trabajar de forma **cooperativa** tanto para el profesorado como para el alumnado.
- 2.-**Flexibilidad** en la gestión de todos los elementos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje: espacio, tiempo, agrupaciones,...
- 3.-El uso de las **T.I.C.** como una herramienta motivadora para acceder al conocimiento. Posibilidades para el alumnado de aprender a aprender y a comunicarse.
- 4.-El uso de materiales de diversa procedencia. Tendencia a la **autoedición** y a la **creación de materiales propios**.
- 5.-El profesorado de áreas lingüísticas deberá contribuir a la continuidad de los aprendizajes, por ejemplo utilizando similar terminología en L1, L2 y L3.
- 6.-Las áreas lingüísticas deberán marcarse objetivos comunes: por ejemplo, en la práctica de actividades de expresión oral o escrita. Así mismo, favorecerán un enfoque contrastivo entre las lenguas.
- 7.-Nos basamos en el **aprendizaje por tareas y proyectos comunicativos** en parejas o grupos para buscar información, compartir y contrastar fuentes, elaborar guiones, revisar y seleccionar material para, finalmente, exponerlo en su propia clase o a otro alumnado. Por tanto, se utilizan las cuatro destrezas, así como la interacción mediante la exposición.

8.-El léxico y los contenidos se presentan en textos significativos que van adquiriendo mayor complejidad y longitud según del nivel del que se trate. En 1º y 2º se trabajarán textos descriptivos y narrativos, mientras en 3º y 4º se sumarán textos expositivos y argumentativos.

9.-Las unidades didácticas usan el andamiaje lingüístico incluyendo el uso de modelos que faciliten la comunicación escrita y oral. Se iniciarán con actividades de introducción y motivación, luego habrá actividades de desarrollo (con tareas de refuerzo y ampliación) y se acabará con un proyecto comunicativo que englobe lo aprendido y consolide los pasos anteriores (ppt, póster, exposición oral, etc)

10.-En cuanto a la corrección del error, se animará al alumnado a leer en voz alta, reproducir textos memorizados, mantener conversaciones libres sobre distintos temas, etc. Los errores más graves se comentarán al final. Se procurará la autocorrección.

CONTENIDOS

El área de Educación Física se encuentra en el Programa Bilingüe, por lo que no ha tenido ocasión de participar en la elaboración de algunas de las unidades didácticas que se han programado para 1º y 2º curso. Desde luego, estamos haciendo aportaciones a las UDIs ya diseñadas, por lo que esperamos participar en todas la unidades en breve.

Con respecto a los contenidos que van a impartir el resto de las áreas, nuestro departamento tiene la intención de colaborar a través de la realización de actividades que propongan el estudio de los deportes más practicados en los países de estudio, deportistas famosos procedentes de esos países, el papel de la mujer en el deporte, etc.

UNIDADES BILINGÜES EN 1º DE ESO

- **This is England:** del 13 al 17 de febrero

UNIDAD BILINGÜE EN 2º DE ESO

- **Ireland:** del 13 al 17 de febrero

EVALUACIÓN

Los criterios e instrumentos de evaluación generales establecidos para el área en lo que respecta a trabajos a presentar por los alumnos, estudio de los diferentes deportes, etc. son de aplicación a las actividades que propondremos para estas unidades.

9.- PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE LECTURA, ESCRITURA Y EXPRESIÓN ORAL.

Proponemos realizar al menos una lectura trimestral con cada grupo, la cual se realizará en su aula o en la instalación deportiva correspondiente en las últimas semanas de cada evaluación; si alguna clase práctica de un grupo no se pudiese impartir por inclemencias meteorológicas se aprovechará la misma para realizar la lectura trimestral correspondiente. Los textos elegidos por el departamento serán de una extensión no superior a un folio, y versarán sobre temas relacionados con nuestra asignatura que sean de interés para el alumnado y que puedan fomentar su enriquecimiento en valores positivos. El texto elegido será idéntico para todos los grupos de ese mismo nivel.

La metodología y evaluación de las anteriores lecturas será la siguiente:

Se iniciará la lectura por parte del alumnado en voz alta, planteando tres o cuatro cuestiones principales sobre la comprensión del texto y donde pueda expresarse el juicio crítico del alumno. Posteriormente se abrirá un debate sobre la lectura, exponiendo los alumnos y alumnas sus puntos de vista y conclusiones finales.

Entre las estrategias para animar al alumnado a leer, así como favorecer su desarrollo de la expresión y comprensión oral y escrita, podemos destacar:

- La lectura y comprensión de fotocopias de Educación Física propuestas por el Departamento.
- A través de coloquios, debates acerca de temas de interés como: hábitos saludables, dieta equilibrada...
- Por medio de la consulta bibliográfica propia de la materia que se encuentra en la biblioteca del Instituto y en el departamento.
- Mediante la lectura y debate de noticias recientes de la prensa deportiva que impliquen la toma de una postura crítica y que afecten a temas de actualidad

Aprovecharemos para esta actividad especialmente aquellos días en los que haya que quedarse dentro del aula al no poder disponer de instalación deportiva por factores climatológicos adversos.

10.- ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA. 2º BACHILLERATO.

10.1.- Objetivos.

La enseñanza de la materia “Actividad física, salud y calidad de vida” en 2º de bachillerato tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

- 1.- Practicar una amplia variedad de situaciones motrices en diferentes contextos aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control.
- 2.- Realizar diversas composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas, con una intencionalidad lúdica.
- 3.- Practicar deportes de oposición y colaboración en contextos recreativos, buscando la máxima eficacia en la práctica.
- 4.- Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma un programa personal de actividad físico-deportiva para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia sus motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
- 5.- Valorar la actividad físico-deportiva como medio fundamental para alcanzar una mejor salud y calidad de vida a lo largo del tiempo.

6.- Actuar de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las actividades físico-deportivas, evitando situaciones de riesgo derivada de las mismas y aplicando ante determinados accidentes producidos en la práctica deportiva, las técnicas de primeros auxilios adecuadas.

7.- Planificar y realizar actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.

10.2.- Estrategias metodológicas.

La materia debe fomentar entre el alumnado la autonomía, las relaciones sociales y la competencia, entendida ésta como la eficacia y la confianza en lo que se hace. De esta forma, en función de las decisiones que tome el docente a la hora del diseño de su práctica, se contribuirá al desarrollo integral del alumnado e incidirá en su posterior calidad de vida. Los estilos docentes que se utilicen deben ser capaces de generar climas de aprendizaje óptimos en el aula.

El género como construcción social es un aspecto que todavía sigue condicionando la persistencia de estereotipos que determinan que algunas actividades sean consideradas más apropiadas para las chicas y otras para los chicos.

Este hecho es un aspecto que puede limitar las experiencias motrices en las que se pueden introducir tanto unas como otros. Que esto sea así, depende de factores como la tradición histórica y cultural asociada a los tipos de actividades, la imagen que determinadas actividades transmiten los medios de comunicación, las percepciones del alumnado sobre las mismas, lo que se entiende como “normal” en un contexto de práctica concreto,...

Desde la Educación Física tenemos la ocasión y la responsabilidad de intervenir para contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión y contribuir a la consecución de una igualdad efectiva y real de oportunidades para todos. Algunas de las acciones que podemos realizar son: ofrecer un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades por itinerario de enseñanza-aprendizaje, preservar la seguridad afectiva y emocional del alumnado en todos los tiempos pedagógicos, no tolerando los comportamientos excesivamente competitivos y agresivos y siendo tajantes con discriminaciones de cualquier tipo, priorizar en la elección de actividades aquellas que no tengan estereotipos de género, para que todo el alumnado se pueda sentir identificado e intervenir de forma explícita sobre lo que significa la construcción social del género cuando se elijan actividades con estereotipos para poder reconstruir ese ideario colectivo.

Es esencial que el docente de Educación Física desarrolle y aplique una gama suficiente de técnicas, estilos de enseñanza y estrategias en la práctica que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias claves adaptándose al grupo y a cada alumno.

Se buscará una variedad y un máximo aprovechamiento de la forma de utilización de los espacios (convencionales y no convencionales), el tiempo, los materiales, las

organizaciones,... con la finalidad de conseguir el mayor tiempo de compromiso motor del alumnado durante las sesiones de Educación Física.

Por otra parte, es necesario que se planteen objetivos realistas para poder alcanzar los éxitos deseados. Tanto el docente a la hora de programar sus clases, como ayudar al alumnado a plantearse ellos mismos objetivos realistas en función de sus capacidades para que alcancen los resultados deseados e incrementen su adherencia hacia la práctica de actividades físico-deportivas como estilo de vida.

Se fomentará un clima de clase orientado a la tarea, promoviendo metas autorreferenciales, centrándonos en el proceso de enseñanza-aprendizaje y diseñando actividades basadas en la variedad, el reto personal y la implicación activa en las mismas. Para ello se utilizarán criterios relativos al progreso personal, al esfuerzo y al dominio de la tarea.

Se promoverá la motivación intrínseca hacia la práctica físico-deportiva, ofreciendo al alumnado un mayor grado de responsabilidad y capacidad de elección, tomando decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles. En otras palabras, implicando al alumnado en su proceso de enseñanza-aprendizaje con responsabilidad.

Se debe reconocer el progreso individual y la mejora del alumnado, asegurando las mismas oportunidades de recompensa. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados y utilizar diferentes tipos de *feedback* adaptados a cada persona y a cada situación. La equidad en la acción del profesorado va a favorecer entre el alumnado una visión positiva hacia la práctica físico-deportiva, eliminando estereotipos sobre la misma.

Se orientará al alumnado en la adquisición de técnicas de concentración y de autocontrol.

La evaluación tendrá un carácter formativo y será criterial e integradora. Los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos serán los criterios de evaluación.

El profesorado evaluará tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente. Asimismo, se fomentará una evaluación compartida, promoviendo la autoevaluación del alumnado y respetando la misma. De esta forma se implicará al alumnado en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje y se estarán afianzando hábitos de vida saludable.

Se deberá asegurar que el proceso de enseñanza-aprendizaje y la práctica físico-deportiva se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá implementar un protocolo de actuación en caso de accidente. Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado. Para ello se fomentará un uso adecuado de las nuevas tecnologías.

Para el desarrollo de todos los contenidos relacionados en esta materia se hace imprescindible la realización de actividades complementarias y/o extraescolares. No es

posible la adquisición de hábitos de salud y calidad de vida solo con lo que se realice en los centros educativos sino que se tendrán que realizar actividades en los entornos próximos del centro así como en los entornos naturales de Andalucía.

10.3.- Contenidos.

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- Características que deben reunir las actividades físico-deportivas con un enfoque saludable. Elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
- Formulación de objetivos en un programa de actividad físico-deportiva para la salud. La actividad físico-deportiva programada.
- Iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas. Asociacionismo, práctica programada de actividad físico-deportiva, voluntariado,...
- Las actividades físico-deportivas, como recurso de ocio activo. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras. Identificación de los aspectos organizativos y los materiales necesarios. Las profesiones del deporte.
- Riesgos asociados a las actividades físico-deportivas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. La responsabilidad y la gestión del riesgo.
- Primeros auxilios en la práctica deportiva.
- Los materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. Normas de uso y seguridad de los mismos.
- Integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. Actividades de sensibilización con distintos tipos de discapacidad.
- Tratamiento de información del ámbito de la actividad física y el deporte con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. Las aplicaciones para dispositivos móviles. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o Senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil,...), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices,...

Bloque 2. Condición física y motriz

- Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades personalizado.
- Las capacidades físicas y motrices considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. Planes de entrenamiento.
- Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
- La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físico-deportivas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
- Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Bloque 3. Juegos y deportes

- Habilidades específicas y/o especializadas de deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y/ al entorno del Centro.
- Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
- Situaciones motrices en contextos lúdicos y competitivos.
- Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.
- Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición. La aportación de cada uno. Deportes de colaboración-oposición.
- Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
- La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
- Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de los participantes.

Bloque 4. Expresión corporal

- Composiciones o montajes artísticos expresivos. Acrosport, circo, musicales, representaciones teatrales,... con intencionalidad lúdica.
- Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.

Bloque 5. Actividades físico-deportivas en el medio natural

- Técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. Ruta de BTT, vela, kayaks, surf, esquí, ...
- Reglas sociales y cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. Normas básicas de uso de centros deportivos y espacios naturales y urbanos.

10.4.- Criterios de evaluación.

1. Resolver con éxito situaciones motrices en contextos recreativos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control.
2. Planificar, organizar y participar en diferentes actividades en entornos naturales y urbanos, estableciendo un plan adecuado de seguridad y emergencias.
3. Crear y representar composiciones corporales con o sin soporte musical con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas con una intencionalidad lúdica.
4. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos recreativos.
5. Conocer y valorar las diferentes profesiones relacionadas con la actividad física y el deporte y la importancia de los profesionales en el desarrollo de las mismas. Conocer

las distintas opciones de estudio del sistema educativo y las salidas profesionales relacionadas con este campo profesional.

6. Concretar y poner en práctica un programa personal de actividad físico-deportiva que incida en la mejora y el mantenimiento de la condición física y la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.
7. Mostrar actitudes y valores positivos hacia la actividad físico-deportiva como factores esenciales para la salud y la calidad de vida.
8. Actuar de forma responsable en el desarrollo de las actividades físico-deportivas tanto individualmente como en grupo, evitando los riesgos derivados de las mismas y aplicando técnicas adecuadas de primeros auxilios en caso de necesidad.
9. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad físico-deportiva.

Octubre 2017