

PROGRAMACIÓN

EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO ESCOLAR 2017 - 2018

I.E.S. "LLOIXA"

INDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
a)Justificación de la programación.....	4
b) Contextualización.....	6
2. OBJETIVOS DE LA ETAPA RESPECTIVA VINCULADOS CON LA MATERIA.....	7
3. LAS COMPETENCIAS BÁSICAS EN EDUCACIÓN FÍSICA.....	13
3.1 Relación entre las competencias básicas, y criterios de evaluación.....	24
4. CONTENIDOS.....	37
4.1- Contenidos de Secundaria.....	37
4.1.1- Primer ciclo de Secundaria.....	42
4.1.2 -Segundo ciclo de Secundaria.....	46
4.2- Contenidos de Bachillerato.....	47
5. UNIDADES DIDÁCTICAS.....	49
a) Organización de las unidades didácticas.....	50
6.- METODOLOGIA. ORIENTACIONES DIDÁCTICAS.....	91
a) Metodología general y específica. Recursos didácticos y organizativos.....	91.
b) Actividades y estrategias de enseñanza y aprendizaje. Actividades complementarias.....	92
7.- EVALUACIÓN.....	98

a) Criterios de evaluación.....	99
b) Instrumentos de evaluación.....	114
c) Criterios de calificación.....	116
d) Actividades de refuerzo y ampliación.....	117
8.- MEDIDAS DE ATENCIÓN AL ALUMNADO CON NECESIDAD ESPECÍFICA DE APOYO EDUCATIVO O CON NECESIDAD DE COMPENSACIÓN EDUCATIVA.....	120
9.- ELEMENTOS TRANSVERSALES.....	121
10. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE E INDICADORES DE LOGRO.....	126
11. ANEXOS.....	130
11.1. Inventariado.....	130
12. OBSERVACIONES FINALES.....	133

1. INTRODUCCIÓN

A) Justificación de la programación.

Se está dando un fenómeno creciente de excesivo sedentarismo en la población, acompañada de una mala alimentación, esto ocurre en sociedades avanzadas contemporáneas y ello constituye un motivo de preocupación para la salud pública, ya que la inactividad física puede llegar a causar un deterioro progresivo más rápido y prematuro en el individuo. La mecanización del trabajo en un principio, así como la creciente automatización del mismo en la actualidad y el empleo masivo del tiempo libre en pasatiempos de carácter sedentario, como la televisión, el uso de las nuevas tecnologías como internet...sirven como punto de reflexión, para el tema que se trata. La sociedad actual comienza a ser consciente de la necesidad de incorporar a la cultura y a la enseñanza básica la competencia, entendemos ésta como la capacidad de poner en práctica de forma integrada aquellos conocimientos adquiridos, aptitudes y rasgos de personalidad que permiten resolver situaciones diversas. El concepto de competencia va más allá del "saber" y el "saber hacer" ya que incluye el "saber ser" y el "saber estar". El hecho de ser competente exige más que la simple adquisición de conocimientos y habilidades. Las competencias implican la capacidad de utilizar estos conocimientos y habilidades en contextos y situaciones diferentes. Esta aplicación requiere comprensión, reflexión y discernimiento teniendo en cuenta la dimensión social de las acciones. En la enseñanza obligatoria, se debe priorizar la adquisición por parte de todo el alumnado de las competencias que se consideran básicas, es decir, aquellas competencias que favorecen la autonomía necesaria para el aprendizaje y para el desarrollo personal y social. Las competencias básicas tienen un importante carácter transversal. El currículo de las etapas obligatorias las recoge en un sentido amplio y extenso, destrezas y capacidades que, relacionados con el cuerpo y su actividad motriz, contribuyen al desarrollo personal y a una mejor calidad de vida. En relación con ellos, por otra parte, existe una demanda social de educación en el cuidado del cuerpo y de la salud, de la mejora de la imagen corporal y la forma física, y de la utilización constructiva del ocio mediante las actividades recreativas y deportivas.

El área de Educación Física se orienta hacia el desarrollo de las capacidades y habilidades instrumentales que perfeccionen y aumenten las posibilidades de movimiento de los alumnos/as, hacia la profundización del conocimiento de la conducta motriz como organización significativa del comportamiento humano para poder asumir actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz. La enseñanza en esta área implica tanto mejorar las posibilidades de acción de los alumnos/as, como propiciar la reflexión sobre la finalidad, sentido y efectos de la acción misma.

El cuerpo y el movimiento se constituyen en ejes básicos de la acción educativa en esta área. De esta manera se pretende llamar la atención hacia la importancia del conocimiento corporal vivenciado y de sus posibilidades lúdicas, expresivas y comunicativas; hacia la importancia de la propia aceptación, de sentirse bien con el propio cuerpo y de mejorarlo y utilizarlo eficazmente. El movimiento tiene, además del valor funcional de instrumento, un carácter social derivado de sus propiedades expresivas y del significado que los otros le atribuyen en situaciones de relación.

El deporte, en los últimos años de la enseñanza obligatoria, tiene un valor social derivado al ser la forma más común de entender la actividad física en nuestra sociedad. La práctica deportiva, sin embargo, tal como es socialmente apreciada, corresponde a planteamientos competitivos, selectivos y restringidos a una sola especialidad, que no siempre son compatibles con las intenciones educativas del currículo. Para constituir un hecho educativo, el deporte ha de tener un carácter abierto, sin que la participación se supedita a características de género, niveles de habilidad u otros criterios de discriminación; y debe, asimismo, realizarse con fines educativos, centrados en la mejora de las capacidades motrices y de otra naturaleza, que son objetivo de la educación, y no con la finalidad de obtener un resultado en la actividad competitiva.

La enseñanza de la Educación Física ha de promover y facilitar que cada alumno/a llegue a comprender su propio cuerpo y sus posibilidades de conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas de modo que, en el futuro, pueda escoger las más convenientes para su desarrollo personal, ayudándole a adquirir los conocimientos, destrezas, actitudes y hábitos que le permitan mejorar las condiciones de vida y de salud, así como disfrutar y valorar las posibilidades del movimiento como medio de enriquecimiento y disfrute personal, y de relación con los demás.

La Educación Física se propone hacer consciente a cada persona de su propio cuerpo, de los cambios corporales producidos en la pubertad, de la posibilidad de aprendizaje para sacar el máximo partido del mismo y de su responsabilidad en el desarrollo de todas sus capacidades. Los adolescentes, a veces, sufren una crisis de identidad al no aceptar la nueva imagen personal que se deriva de los cambios corporales. La Educación Física ha de contribuir a una estima de esa imagen que es posible mejorar con el progreso de las capacidades y habilidades y la búsqueda de un equilibrio psicofísico mediante la toma de conciencia de la postura y de la autorregulación de la tensión, concentración y relajación.

La actividad física y deportiva contribuye a moderar o eliminar ciertos hábitos cuya aparición a menudo coincide con estas edades: tendencia a una mala alimentación, consumo de tabaco, alcohol y otras drogas. Los alumnos/as comprenden mejor los efectos perjudiciales de estos hábitos cuando los sufren personalmente al realizar esfuerzos físicos medianamente intensos.

Es también un hecho que la participación en actividades físicas y deportivas disminuye las tensiones y favorece las relaciones de grupo más que cualquier otra actividad escolar o extraescolar, con tal de que se realice en un marco de participación y no exclusivamente de competición. Hay que evitar cualquier tipo de discriminación entre géneros, en contra de estereotipos que han configurado un currículo oculto en Educación Física más identificado con un modelo de cuerpo masculino y de los atributos a él asociados:

competitividad, fuerza, etc. Debemos considerar también el hecho de la diversidad como algo intrínseco al ser humano, todos somos diferentes y de ahí la riqueza que podemos aportar. No podemos homogeneizar la enseñanza habrá que atender a las diferencias de todos los alumnos/as que componen nuestro centro. Los diferentes no son solo los de necesidades especiales o los de otro país, y esto debe quedar bien claro en nuestro Departamento de Educación Física.

b) Contextualización

Los orígenes de San Juan se remontan a la dominación árabe. La zona que hoy se conoce como el término municipal de San Juan estaba formada por tres poblados musulmanes: Beniali, LLoixa y Benimagrell. LLoixa corresponde a la partida antigua de San Juan, situada al oeste del municipio, es decir en la zona donde se encontraba ubicado nuestro instituto desde el año que se inauguró 1980 hasta 2006. Al final del siglo XII la ciudad de LLoixa se quedó deshabitada y LLoixa pasó a formar parte de Beniali. Con todos los problemas de abastecimiento de agua que ya eran importantes en aquella época los árabes consiguieron una huerta fértil y productiva gracias al ingenioso sistema de riego que crearon. Esta influencia árabe actualmente se puede apreciar en los nombres que todavía llevan las acequias principales (gualeró, assut...).

Cuando Jaime I conquistó estos tres poblados se encontró con esta red hidrográfica y la mantuvo. Con la llegada de los cristianos la mezquita se purifica y se consagra a San Juan, posteriormente San Juan no solo hará referencia a la iglesia sino que también sustituirá el antiguo nombre árabe del pueblo, Beniali (hijo de Alí)

Los topónimos constituyen una parte fundamental de nuestra herencia cultural, nos informan de como nuestros antepasados interpretaban la realidad que los envolvía y como construyeron su propia manera de vivir a partir de la delimitación particular del espacio, porque los topónimos nos ayudan a localizar los lugares y a situarnos. El topónimo es un testimonio plástico y una forma de resto arqueológico.

LLoixa es un topónimo rural (fuera del núcleo urbano) y que todavía recuerda la memoria de nuestros mayores, se trata pues de respetar la tradición de los habitantes de este territorio.

La mayoría de los planteamientos que dan origen al edificio se relacionan con la voluntad de que éste sea un sitio amable y que invite al optimismo. Se utilizan los patios, los colores, la horizontalidad y, las Jacarandas, árboles que manchan mucho pero que da una buena sombra y dejan un tono violeta que alegra nuestra estancia.

Organizativamente, la ocupación de la parcela se fracciona en bandas paralelas, buscando una gradación de usos. El largo de estas bandas se corresponde con los 85 metros de anchura de la parcela y su ancho es variable. Sobre ellas se sitúan los distintos espacios que componen el centro: la plaza de acceso, el edificio docente, el patio de juegos y la zona deportiva. Un eje longitudinal los recorre, vertebrando el conjunto y ordena las circulaciones interiores según la siguiente sucesión:

El patio de juegos. Se sitúa deliberadamente entre el aula y la zona deportiva, como filtro para evitar molestias y distracciones en las aulas.

La zona deportiva. Se encuentra en la parte suroeste del solar, relacionada con una futura zona verde, adentrada en ella y separada del edificio docente.

El problema de las instalaciones deportivas son la mala nivelación de las pistas, a consecuencia de ello los días de lluvia se inundan y tardan en ocasiones más de una semana en secarse. Desde que se inauguró el centro comentamos esta problemática a la cuál debido a las restricciones económicas no se han podido resolver.

Disponemos de los espacios propios del deporte autónomo de Pelota valenciana, Galotxa y Trinquet. Nuestra satisfacción es que toda esta infraestructura pueda ser utilizada por la población de San Juan en horario de 16:30 a 22:00 horas, tanto por la Escuela de voleibol de San Juan, el equipo de Pelota y el club de fútbol sala en su sección de base femenino.

2. OBJETIVOS DE LA ETAPA RESPECTIVA VINCULADOS CON LA MATERIA O EL ÁMBITO.

Objetivos generales de Secundaria

Dentro de los objetivos generales de Secundaria, los que atienden a nuestra área son:

OBJETIVOS GLOBALES DE EDUCACIÓN FÍSICA:

- 1.- Practicar de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- 2.- Adquirir hábitos de práctica permanente mediante la realización sistemática y habitual de actividad física.
- 3.- Relacionar la práctica habitual y sistemática de actividad física con la mejora de la salud y la calidad de vida.
- 4.- Realizar tareas dirigidas a la mejora de la condición física y las condiciones de salud y calidad de vida, haciendo un tratamiento discriminado de cada capacidad.
- 5.- Conocer las bases del entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud y la calidad de vida
- 6.- Realizar calentamientos generales de forma autónoma, reconociendo los tipos y fases del mismo.
- 7.- Efectuar actividades específicas para la mejora de cada una de las capacidades motrices de forma global, relacionando esta mejora con las condiciones de salud y calidad de vida.
- 8.- Mejorar el rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación.
- 9.- Iniciarse en el conocimiento del nivel propio de acondicionamiento físico y la necesidad de incrementarlo
- 10.- Esforzarse por incrementar los niveles de desarrollo de las capacidades físicas básicas con el trabajo sistemático

- 11.- Practicar varios sistemas de entrenamiento de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud (flexibilidad, resistencia, y fuerza)
- 12.- Utilizar los cambios orgánicos como indicadores de la adaptación, adecuada o no, del organismo a la actividad física
- 13.- Utilizar distintos sistemas de relajación corporal
- 14.- Conocer y practicar modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego.
- 15.- Conocer alguno de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de las modalidades deportivas más comunes en nuestra sociedad, incluyendo aquellas, tanto específicas como adaptadas, que practican las personas con discapacidad.
- 16.- Practicar los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes que nos permita la realidad del Centro.
- 17.- Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora.
- 18.- Aplicar las técnicas de orientación a actividades que se puedan desarrollar en el medio natural
- 19.- Conocer y practicar, en la medida de lo posible, distintas actividades propias del medio natural (esquí y deportes náuticos)
- 20.- Realizar actividades deportivas y recreativas con un nivel de autonomía aceptable en su ejecución.
- 21.- Utilizar los recursos adquiridos mediante la práctica de actividades deportivas y recreativas como medio de relación personal en el tiempo de ocio, vinculando a la misma las actitudes, valores y normas que mejoran el propio desarrollo.
- 22.- Valorar, diseñar y practicar actividades rítmicas con una base musical como medio de comunicación y expresión creativa.
- 23.- Combinar las variables espacio, tiempo e intensidad, con y sin soporte musical
- 24.- Practicar sin inhibición las danzas que se propongan.

OBJETIVOS DEL PRIMER CICLO VINCULADOS CON LA MATERIA

- 1.- Conocer, asumir responsablemente sus deberes 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 como valores comunes de una sociedad plural, abierta y democrática, y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- 2.- Adquirir, desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de los procesos del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- 3.- Fomentar actitudes que favorezcan la convivencia en los ámbitos escolar, familiar y social.

4.-Valorar y respetar, como un principio esencial de nuestra Constitución, la igualdad de derechos y oportunidades de todas las personas, con independencia de su sexo, y rechazar los estereotipos y cualquier discriminación

5.-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.

6.-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.

7.-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.

8.-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, así como valorar el esfuerzo con la finalidad de superar las dificultades.

9.-Comprender y expresar con corrección textos y mensajes complejos, oralmente y por escrito, en valenciano y en castellano. Valorar las posibilidades comunicativas del valenciano como lengua propia de la Comunitat Valenciana y como parte fundamental de su patrimonio cultural, así como las posibilidades comunicativas del castellano como lengua común de todas las españolas y los españoles y de idioma internacional. Iniciarse, asimismo, en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura de

10.-Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

11.-Conocer los aspectos fundamentales de la cultura, la geografía y la historia de la Comunitat Valenciana, de España y del mundo; respetar el patrimonio artístico, cultural y lingüístico; conocer la diversidad de culturas y sociedades a fin de poder valorarlas críticamente y desarrollar actitudes de respeto por la cultura propia y por la de los demás.

12.-Analizar los mecanismos y valores que rigen el funcionamiento de las sociedades, en especial los relativos a los derechos, deberes y libertades de las ciudadanas y los ciudadanos, y adoptar juicios y actitudes personales respecto a ellos.

13.-Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo responsable, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

14.-Valorar y participar en la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

15.-Analizar y valorar, de forma crítica, los medios de comunicación escrita y audiovisual.

OBJETIVOS DEL SEGUNDO CICLO VINCULADOS CON LA MATERIA

1.- Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas en su desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida.

2.- Valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones de la práctica habitual y sistemática de actividad física.

3.- Conocer los efectos positivos y los riesgos de la práctica de actividad física, a distintos niveles de exigencia

4.- Conocer la función motriz de los distintos grupos musculares

6-Practicar de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

7.- Adquirir hábitos de práctica permanente mediante la realización sistemática y habitual de actividad física.

8.- Relacionar la práctica habitual y sistemática de actividad física con la mejora de la salud y la calidad de vida.

9.- Planificar y llevar a cabo actividades que le permitan satisfacer sus propias necesidades, previa evaluación del estado de sus capacidades físicas y habilidades motrices, tanto básicas como específicas

10.- Conocer diferentes pruebas de valoración de las capacidades físicas básicas para su evaluación

11.- Aceptar y respetar las diferencias en el ámbito de eficiencia motriz

12.- Reconocer el grado de implicación de las capacidades físicas y de las habilidades motrices en una determinada actividad para poder planificar su calentamiento y entrenamiento

13.- Planificar y organizar actividades en el medio natural

14.- Realizar tareas dirigidas a la mejora de la condición física y las condiciones de salud y calidad de vida, haciendo un tratamiento discriminado de cada capacidad.

15.- Conocer las bases del entrenamiento de las capacidades físicas básicas

16.- Realizar calentamientos generales y específicos de forma autónoma.

17.- Efectuar actividades específicas para la mejora de cada una de las capacidades motrices de forma discriminada, relacionando esta mejora con las condiciones de salud y calidad de vida.

18.- Mejorar el rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación.

13.- Aceptar el nivel propio de acondicionamiento físico y la necesidad de incrementarlo

- 19.- Esforzarse por incrementar los niveles de desarrollo de las capacidades físicas básicas con el trabajo sistemático
- 20.- Conocer varios sistemas de entrenamiento de las capacidades físicas básicas (flexibilidad, resistencia, velocidad y fuerza)
- 21.- Utilizar los cambios orgánicos como indicadores de la adaptación, adecuada o no, del organismo a la actividad física
- 22.- Utilizar distintos sistemas de relajación corporal
- 23.- Conocer y practicar modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego.
- 24.- Conocer los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de las modalidades deportivas más comunes en nuestra sociedad, incluyendo aquellas, tanto específicas como adaptadas, que practican las personas con discapacidad.
- 25.- Practicar los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes que nos permita la realidad del Centro.
- 26.- Ser consecuente con el conocimiento del cuerpo y sus necesidades, adoptando una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, respetando el medio ambiente y favoreciendo su conservación
- 27.- Conocer el funcionamiento global del cuerpo humano y sus adaptaciones ante la práctica de actividad física
- 28.- Conocer los efectos negativos de la adquisición de hábitos tóxicos en relación con la actividad física y obrar en consecuencia
- 29.- Adoptar hábitos alimenticios adecuados a las necesidades del cuerpo ante la práctica de actividad física
- 30.- Conocer los factores que inciden en el mantenimiento de la salud y el incremento de la calidad de vida, individual y colectiva
- 31.- Respetar las normas de conservación del medio ambiente durante la práctica de actividad física en el medio natural
- 32.- Aplicar las normas de seguridad en la práctica de actividad física
- 33.- Participar, con independencia del nivel de destreza alcanzado, en las actividades físicas y deportivas, desarrollando actitudes de cooperación y respeto, valorando los aspectos de relación que tienen las actividades físicas y reconociendo como valor cultural propio los deportes y juegos autóctonos que le vinculan a la Comunidad Valenciana
- 34.- Perfeccionar las habilidades específicas gimnásticas y atléticas en el contexto de ambas modalidades
- 35.- Adquirir habilidades específicas propias de los deportes de baloncesto y de voleibol y sus fundamentos tácticos y reglamentarios
- 36.- Perfeccionar habilidades específicas propias de los deportes de equipo
- 29.- Consolidar los fundamentos tácticos comunes a los deportes de equipo, en función de su reglamento
- 37.- Aceptar la derrota y relativizar la victoria, en situaciones competitivas

- 38.- Analizar las implicaciones políticas, económicas y sociales de la actividad física y el deporte en el fenómeno de la alta competición
- 39.- Conocer y analizar el deporte para discapacitados y sus consecuencias sociales
- 40.- Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora.
- 41.- Planificar y organizar salidas del Centro para la realización de actividades físico-deportivas en el medio natural, en colaboración con el Departamento de Ciencias Naturales, siempre que sea posible.
- 42.- Aplicar las técnicas de orientación a actividades desarrolladas en el medio natural
- 43.- Conocer y practicar, en la medida de lo posible, distintas actividades propias del medio natural (esquí y deportes náuticos)
- 44.- Realizar actividades deportivas y recreativas con nivel de autonomía aceptable en su ejecución.
- 45.- Utilizar los recursos adquiridos mediante la práctica de actividades deportivas y recreativas como medio de relación personal en el tiempo de ocio, vinculando a la misma las actitudes, valores y normas que mejoran el propio desarrollo.
46. Conocer y utilizar técnicas básicas de relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y/o en la práctica físico-deportiva.
- 47.- Practicar con suficiente nivel de autonomía técnicas básicas de los métodos de relajación.
- 48.- Aprender a reducir desequilibrios y aliviar tensiones mediante la práctica autónoma del tipo de relajación más adecuado a cada caso.
49. Valorar, diseñar y practicar actividades rítmicas con una base musical como medio de comunicación y expresión creativa.
- 50.- Conocer los factores implicados en la creación de coreografías de movimientos, a nivel individual y colectivo
- 51.- Combinar las variables espacio, tiempo e intensidad para confeccionar coreografías de movimientos gimnásticos, con y sin soporte musical
- 52.- Practicar sin inhibición los bailes de salón que se propongan

Objetivos específicos.

Si observamos en el área de Educación Física estaremos atendiendo a los objetivos específicos y estos son el desarrollo de las siguientes capacidades:

1- Participar y colaborar de manera activa, con regularidad y eficiencia, en las actividades programadas, con independencia del nivel de habilidad y capacidad personal y valorando los aspectos de relación que fomentan; mostrando una actitud de respeto y tolerancia hacia todos los miembros de la comunidad educativa.

2- Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contradicciones que presenta la práctica habitual y sistemática de la actividad física a lo largo de la vida, en el desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y salud, individual y colectiva.

3. Aumentar las propias posibilidades de rendimiento motor mediante la mejora de las capacidades, tanto físicas como motrices, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación personal.
4. Mejorar las capacidades de adaptación motriz a las exigencias del entorno y a su variabilidad.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades personales en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
6. Conocer el cuerpo y sus necesidades, adoptar una actitud crítica y consecuente frente a las actividades dirigidas a la mejora de la condición física, la salud y la calidad de vida, haciendo un tratamiento diferenciado de cada capacidad.
7. Reconocer, valorar y utilizar el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa; diseñar y practicar actividades rítmicas con y sin una base musical.
8. Reconocer el medio natural como espacio idóneo para la actividad física, y discriminar aquellas prácticas que pueden causarle cualquier tipo de deterioro.
9. Recuperar y comprender el valor cultural de los juegos y deportes populares, tradicionales y recreativos, como elementos característicos de la Comunidad Valenciana que hace falta preservar; practicarlos con independencia del nivel de habilidad personal y colaborar con la organización de campeonatos y actividades de divulgación. Especialmente, la Pelota Valenciana en sus diferentes modalidades.
10. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
11. Conocer las posibilidades que el entorno ofrece (espacios, equipamientos e instalaciones) para la práctica de actividad física deportiva.
12. Conocer y utilizar técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas durante la actividad cotidiana y/o en la práctica de actividades físicas deportivas.
13. Conocer y practicar actividades y modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario; aplicar los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
14. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo a la materia.

3. LAS COMPETENCIAS BÁSICAS EN EDUCACIÓN FÍSICA

A modo de introducción, es conveniente desde el principio, dejar claro cuál es el punto de partida, a nivel normativo y legislativo, de lo que es una competencia, para qué sirve y cómo se consigue.

Para ello, cuando hablamos de educación en España, debemos remitirnos a la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo de Educación y al R.D 1631/2006, de 29 de diciembre por el que se establecen las enseñanzas correspondientes a la enseñanza secundaria obligatoria (MEC).

¿Qué es una competencia básica?

La forma en la que cualquier persona utiliza sus recursos personales (habilidades, actitudes, conocimientos y experiencias) para actuar de manera activa y responsable en la construcción de su proyecto de vida tanto personal como social. El conjunto de competencias básicas constituyen los aprendizajes imprescindibles para llevar una vida plena.

Los criterios que han permitido seleccionar estas competencias son tres:

- ⇒ Están al alcance de todos.
- ⇒ Son comunes a muchos ámbitos de la vida.
- ⇒ Son útiles para seguir aprendiendo.

¿Cuáles son las competencias básicas?

Las competencias básicas seleccionadas por la UE y el MEC son ocho:

1. Competencia en comunicación lingüística.
2. Competencia matemática.
3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
4. Tratamiento de la información y competencia digital.
5. Competencia social y ciudadana.
6. Competencia cultural y artística.
7. Competencia para aprender a aprender.
8. Autonomía e iniciativa personal.

¿Cómo se adquieren?

- ⇒ Dentro y fuera del ámbito docente. Fuera de la escuela, en la familia, sociedad, medios de comunicación, etc. Dentro del ámbito educativo, desde los objetivos de etapa, materia, de curso, contenidos, criterios de evaluación, actividades complementarias, extraescolares, etc.
- ⇒ Concretamente, dentro del ámbito educativo, se adquieren a través de las tareas, ejercicios. Para ello, se requiere una adecuada formulación y selección de las mismas.
- ⇒ Para que una tarea esté bien formulada, requiere al menos: las operaciones mentales (razonar, argumentar, crear) que el alumnado debe realizar, es decir, para que nos entendamos (conceptos). También requiere los contenidos que debe dominar (procedimientos). Y por último, el contexto en que la tarea se va a desarrollar (actitudes).

Competencia en comunicación lingüística.

A esta competencia, contribuye, como el resto, ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico que aporta.

- Escuchar bien a los demás para conocer cosas interesantes y para entender bien lo que nos dicen y evitar malentendidos.
- Expresar ideas, sentimientos o necesidades.
- Aportar información ordenada sobre acontecimientos, experiencias y puntos de vista.
- Acompañar la expresión oral con otros elementos comunicativos no verbales.
- Formular y responder a preguntas cara a cara de manera precisa en los ámbitos cotidianos de la expresión oral.
- Saludar, despedirse, presentarse, excusarse, dirigirse a alguien, pedir permiso con fórmulas y tratamiento adecuados.
- Describir y definir las características básicas de objetos, situaciones, temas concretos.
- Entender el significado de símbolos e iconos básicos de la vida cotidiana: leyendas de planos y mapas.
- Lectura comprensiva de los temas tratados en clase.
- Lectura de prensa escrita, diario local, diario nacional (el país, el abc, la vanguardia, etc) diarios deportivos (as, marca, mundo deportivo).
- Utilización del cuaderno de clase.
- Realización de encuestas, entrevistas, revista de clase.
- Elaboración de murales (fotos, artículos de opinión) en el gimnasio/clase.
- Actividades interdepartamentales, Biología, Tecnología, Sociales, Idiomas (Comenius, Bilingüismo).

Competencia matemática.

Cuando realizamos cualquier actividad física se realizan innumerables cálculos mentales: se aprecian distancias, trayectorias, dimensiones, volúmenes...; se estiman velocidades o intervalos de tiempo o se calculan duraciones; en definitiva se realizan reajustes corporales en función de las variables espacio-temporales. Efectivamente, el espacio y el tiempo son conceptos cuantificables, por tanto conceptos matemáticos.

El proceso de lateralización y su proyección en el espacio es otro aspecto a tener en cuenta. Dentro de la

competencia matemática se incluye la orientación en el espacio, la descripción de itinerarios o la interpretación de planos y mapas. Lo mismo ocurre con la temporalidad y su relación con la expresión corporal a través del trabajo del ritmo.

De nuevo la percepción, la organización y la estructuración del espacio y el tiempo se nos presentan como un medio idóneo para el desarrollo de esta competencia.

Por otro lado se presentan situaciones problemáticas de carácter motriz, a través de los juegos y las actividades deportivas en donde los alumnos deben tomar decisiones para darle respuesta. Es decir, se resuelven problemas. ¿La resolución de problemas no es otro elemento que entra dentro de la competencia matemática?

La matemática trabaja procesos cognitivos como la lógica o la abstracción, acaso la construcción del esquema corporal y la representación mental del propio cuerpo y de los demás no supone la utilización de dichos procesos...

Cuando trabajamos las cualidades físicas básicas y controlamos su mejora es preciso utilizar técnicas matemáticas para medir y cuantificar su progreso. Se miden espacios (saltos o lanzamientos), se toman tiempos (carreras), se utilizan cronómetros o cintas métricas, utilización de porcentajes para el trabajo de intensidad en un entrenamiento, se emplean números, se realizan operaciones y se manejan magnitudes. Por tanto se lleva a una situación real o se aplican los conocimientos adquiridos en el aula, vamos, en la clase de matemáticas.

Efectivamente nuestra área es un medio ideal para la aplicación práctica en un escenario real de conocimientos aprendidos o adquiridos en otras áreas. De ahí que desde un primer momento consideré que la Educación Física puede contribuir al desarrollo de todas las competencias básicas.

A continuación a modo de ejemplo estableceré algunas subdimensiones de la competencia matemática que, a mi juicio, se pueden trabajar desde nuestra área:

- Manejar los elementos matemáticos básicos (distintos tipos de números, medidas, símbolos, elementos geométricos, etc.) en situaciones reales o simuladas de la vida cotidiana.
- Aplicar los elementos básicos matemáticos.
- Comprender los métodos para medir con unidades estándar y familiarizarse con las unidades tradicionales y las del sistema métrico.
- Comprender que la medida es una aproximación y que la unidad usada afecta la precisión.
- Interpretar algunos de los usos de los números naturales, fraccionarios o decimales en contextos próximos.
- Distinguir líneas, superficies y volúmenes.

- Conocer las nociones y el vocabulario básico de la geometría.
- Reconocer magnitudes mensurables: longitud, masa, amplitud de ángulos, tiempo, superficie, capacidad.
- Integrar los conocimientos matemáticos con los de otras materias para comprender y resolver situaciones
- Interpretar maquetas y planos de espacios próximos.
- Orientarse en el espacio próximo y describir itinerarios sencillos.

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.

La Educación Física proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes más allá de la etapa obligatoria. Además, aporta criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, sobre todo de aquellas cualidades físicas asociadas a la salud: resistencia cardiovascular, fuerza-resistencia y flexibilidad. Por otra parte, colabora en un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.

Selección de posibles tareas, ejercicios.

- Identificación de hábitos higiénicos y posturales saludables.
- Utilización de ropa deportiva (chandall, zapatillas, etc)
- Mejoría en su nivel de condición física respecto a su nivel de partida.
- Realización de un recorrido dentro o fuera del centro.

En 1º de la ESO, para dicha competencia, tomamos como referencia los siguientes criterios de evaluación, el 2 y el 3 del bloque de contenidos de condición física y salud y el 7 del bloque de actividades en el medio natural:

2. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.

3. Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud trabajadas durante el curso respecto a su nivel inicial.

7. Seguir las indicaciones de señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones.

Y como tareas, por ejemplo:

- Utiliza ropa deportiva adecuada (chandal, zapatillas, camiseta, sudadera)
- Hidratación, antes, durante y después del ejercicio.
- Ducha después del ejercicio.
- Posturas, posiciones idóneas a la hora de hacer deporte y en la vida cotidiana (cómo llevar mochilas, levantar cargas, etc)
- Actitud de mejora, espíritu de superación, respecto a su nivel inicial, tomando como referencia los test de condición física pasados a principio de curso y compararlos al final del mismo.
- Realizar un recorrido siguiendo señales de rastreo, respetando el entorno físico y social.

Competencia digital.

No cabe duda que la Educación Física puede contribuir de manera efectiva y eficaz al desarrollo de la competencia digital, y para ello realizaré las siguientes propuestas:

Realización de actividades educativas tipo Clic o Hot Potatoes. Existen muchas en la red, con portales especializados ([Zona Clic](#), [EducaMadrid](#)) donde se pueden seleccionar actividades en función del área, de la etapa y del nivel educativo del alumn@. Muchos docentes las diseñan ellos mismos adaptándolas a los contenidos de su programación ([Juan Dols](#), [Fernando Guinea](#), [efjuancarlos](#)). Es un medio ideal para trabajar los contenidos conceptuales e integrarlos con los procedimentales que se desarrollan en el patio. Además de la ineludible necesidad de tomar contacto y utilizar los recursos digitales.

En la actualidad está muy de moda las actividades de caza de tesoro y webquest. Estas actividades no sólo desarrollan la competencia digital sino que propicia el tratamiento de la información. Con ellas el alumn@ busca, analiza y sintetiza la información. Son muy fáciles de elaborar por el profesorado con lo cual se pueden adaptar perfectamente a sus programaciones. Existen portales en Internet que de forma simple facilitan la construcción de este tipo de actividades ([Php webquest](#), [aula21](#), [xtec.cat](#)) o facilitan bancos de actividades ([efjuancarlos](#), [areamef](#), [edusport](#)).

Otra opción es la que suponen los programas educativos interactivos, existe una gran variedad en la red, como por ejemplo:

- Anatomía: [gobierno de canarias](#), Averroes
- Cnice: [atletismo](#)
- Averroes: [Ejercicio físico y salud](#)
- Averroes: [jugamos con material construido](#).
- Averroes: [la bicicleta](#)

- Averros: [bolas malabares](#)
- Prevención de riesgos: [trivalva](#)
- Puzzles:
Por otra parte podemos encontrarnos con otra gran variedad de recursos que se pueden utilizar en nuestras clases para buscar información:
- Animaciones flash: [deportes](#)
- Imágenes de anatomía: [anatomía.tripod.com](#), [apuntes de anatomía](#),
- Ejercicio físico: [elatleta](#)
- Ejercicios de flexibilidad: [saludalia](#)
- Láminas de anatomía: [universidad de granada](#)
- Malabares: [malabarismo](#).
- Papiroflexia: [Asociación Española de papiroflexia](#)
- Buscadores: [estiramientos](#),
- Explicación de construcción de materiales: [pelota de arroz](#), [globoflexia](#)
- Enciclopedias de Educación Física: [ser corporal](#)
- Juegos on line: [Ayuntamiento la Coruña](#), [chicomanía](#), [educalia](#)
- Pasatiempos: [aplicaciones informáticas](#), [la rayuela](#)
-

Podemos preparar nuestras lecciones o explicaciones teóricas mediante la utilización de Presentaciones en : power point, openoffice impress.

Finalmente el aprendizaje del uso de Internet se convierte en una herramienta de primer orden: buscar en google, enviar un correo electrónico, subir archivos, crear un blog, insertar imágenes...

Concretamente en nuestro centro se trabaja en todos los grupos de Secundaria con la plataforma digital de la Editorial Teide, Weeras y en bachillerato este curso dejamos de trabajar con la plataforma Moodle, debido a la poca motivación del alumnado. También se utilizan para los grupos de primer ciclo plataformas gratuitas como "Ludos" y "Edufito". Incluimos en este curso la utilización de aplicaciones móviles de entrenamiento como Endomondo, Run assics, Micoach...

Competencia social y ciudadana.

En el caso que nos ocupa, la competencia social y ciudadana, establece una relación directa o esencial. Ciertamente no existe otra área curricular que permita un mayor número de situaciones didácticas en donde el alumn@ deba interactuar con los demás.

El Real Decreto de enseñanzas mínimas constata que la Educación física, por el entorno en el que se desarrolla y a la dinámica de las clases, la hacen propicia para la educación de habilidades sociales, cuando la intervención educativa incide en este aspecto. Efectivamente, si no hay intencionalidad educativa y no se planean situaciones adecuadas no es posible mejorar esta competencia. Por ello la dinámica de grupos en la realización de las tareas debe ser variada, es decir, que permita distintos tipos de agrupamientos: parejas, tríos, cuartetos, pequeños grupos, gran grupo...

El Real Decreto también nos dice que “las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad”. Teniendo en cuenta todos estos valores, para desarrollar la competencia social y ciudadana será preciso tratar estas subdimensiones:

- Tener confianza en los demás.
- Mostrar interés y respeto por los demás.
- Compartir propósitos.
- Prestar y aceptar el apoyo y colaboración de los demás.
- Preferir participar en propósitos compartidos a mantenerse al margen.
- Mostrar actitudes solidarias.
- Valorar la diferencia y reconocer la igualdad de derechos, en particular entre hombres y mujeres.
- Valorar la amistad y demostrarlo con comportamientos adecuados.
- Disfrutar con los demás en juegos y tareas compartidas.

Por otro lado “la Educación Física ayuda a aprender a convivir, fundamentalmente en lo que se refiere a la elaboración y aceptación de reglas para el funcionamiento colectivo, desde el respeto a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad. ...la capacidad de asumir las diferencias así como las posibilidades y limitaciones propias y ajenas. El cumplimiento de las normas que rigen los juegos colabora en la aceptación de códigos de conducta para la convivencia. Las actividades físicas competitivas pueden generar conflictos en los que es necesaria la negociación, basada en el diálogo, como medio para su resolución”. De esta argumentación del Real Decreto podemos obtener las siguientes subdimensiones para desarrollar esta competencia básica:

- Valorar las posibilidades y limitaciones propias y ajenas.
- Valorar la diversidad.
- Resolver los conflictos mediante el diálogo.
- Dialogar con los demás de manera adecuada.
- Valorar la importancia de escuchar bien a los demás.

- Respetar normas de convivencia.
- Entender que las normas se hacen para regular la convivencia.
- Elaborar y aceptar las reglas de juego.

Finalmente, el Real Decreto destaca que “se contribuye a conocer la riqueza cultural, mediante la práctica de diferentes juegos y danzas”. Por tanto es necesario trabajar los juegos populares o tradicionales.

Los juegos populares y tradicionales se pueden abordar desde dos perspectivas, bien a través del desarrollo de una unidad didáctica específica en nuestra programación, o bien de una forma transversal en todas nuestras unidades didácticas. Mediante su tratamiento específico se le da consistencia desde el punto de vista conceptual, los niños adquieren un conocimiento y conciencia de esta modalidad de juegos. Realizando un tratamiento transversal en todas las unidades didácticas se impregna a las sesiones de un carácter lúdico y su consistencia será preferentemente procedimental, los niños transferirán estos juegos con mayor facilidad a su tiempo libre o de ocio.

Las actividades de expresión corporal en grupo, tales como las danzas nos proporcionan igualmente un medio eficaz para trabajar y desarrolla habilidades sociales y conecta con la competencia cultural y artística. El arte y la cultura se desarrollan en sociedad, precisan de los otros para que tenga sentido, de ahí que contribuyen igualmente al desarrollo de la competencia social y ciudadana.

El ser humano como ente individual necesita desarrollarse en un principio, pero desde el momento que ha de interactuar y convivir en sociedad ha de adquirir una serie de competencias o habilidades sociales que le permitan vivir feliz y en armonía. Ningún aprendizaje vale la pena si el individuo no se siente feliz.

Competencia cultural y artística

Esta área contribuye a la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa contribuye mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos del cuerpo y del movimiento. A la apreciación y comprensión del hecho cultural, y a la valoración de su diversidad, lo hace mediante el reconocimiento y la apreciación de las manifestaciones culturales específicas de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como patrimonio de los pueblos.

En otro sentido, el área favorece un acercamiento al fenómeno deportivo como espectáculo mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen.

Competencia de aprender a aprender.

El Real Decreto nos indica que “El área contribuye a la competencia de aprender a aprender mediante el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias como punto de partida del aprendizaje motor desarrollando un repertorio variado que facilite su transferencia a tareas motrices más

complejas. Ello permite el establecimiento de metas alcanzables cuya consecución genera autoconfianza. Al mismo tiempo, los proyectos comunes en actividades físicas colectivas facilitan la adquisición de recursos de cooperación.

Es un proceso social: El Real Decreto afirma que “los proyectos comunes en actividades físicas colectivas facilitan la adquisición de recursos de cooperación”. Una vez que el alumno se conoce y se valora estará preparado para integrarse en la sociedad. Los fines comunes nos conducen a la colaboración con los demás, y para ello es necesario que niño también conozca y valore a sus compañeros.

Subdimensiones en las que se puede desglosar esta competencia básica.

- Conocerse a sí mismo.
- Conocer las propias potencialidades y carencia.
- Actuar con autoconfianza y autoestima.
- Adquirir responsabilidades y compromisos personales.
- Administrar el esfuerzo, autoevaluarse y autorregularse.
- Tener conciencia de las capacidades de aprendizaje: atención, concentración, memoria, comprensión y expresión lingüística, motivación de logro, etc
- Ser capaz de trabajar de forma cooperativa.
- Resolver problemas.
- Observar y registrar hechos y relaciones.
- Concentrarse durante periodos cortos y largos de tiempo.
- Realizar valoraciones críticas.
- Afrontar la toma de decisiones racional y críticamente
- Ser consciente de las propias capacidades (intelectuales, emocionales y físicas.)
- Plantearse preguntas. Identificar y manejar la diversidad de respuestas posibles.
- Saber transformar la información en conocimiento propio.
- Aplicar los nuevos conocimientos y capacidades en situaciones parecidas y contextos diversos.
- Aceptar los errores y aprender de los demás.
- Plantearse metas alcanzables a corto, medio y largo plazo.

Competencia de autonomía e iniciativa personal.

El Real Decreto nos indica que “la Educación Física ayuda a la consecución de la Autonomía e iniciativa personal en la medida que emplaza al alumnado a tomar decisiones con progresiva autonomía en

situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva. También lo hace si se le da protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de las actividades físicas, deportivas y expresivas”.

La autonomía hace referencia a las situaciones de dependencia o independencia del niñ@ en relación con diversos ámbitos (inteligencia, posibilidades físicas, moral...). La construcción de la autonomía está estrechamente relacionada con el desarrollo madurativo del niñ@, con las interacciones que éste establezca con el medio y con sus iguales, así como el comportamiento de los educadores (padres/madres y maestr@s) respecto a él.

Si realizamos una lectura del Real Decreto 1513/2006 podremos observar qué tratamiento se le da a esta competencia:

En los Objetivos, prácticamente en todos los objetivos generales de la etapa, en mayor o menor medida, va implícita la autonomía y la iniciativa personal. Esto se puede comprobar en acepciones como:

- Recurso para organizar el tiempo libre.
- Actitud responsable hacia uno mismo.
- Utilizar las capacidades físicas y las habilidades motrices para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.
- Aplicar principios y reglas para resolver problemas de forma autónoma.
- Regular y dosificar el esfuerzo acorde con sus propias posibilidades y la naturaleza de la tarea.
- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento de forma estética y creativa.
- Participar en actividades.
- Mostrar una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador.

En los contenidos también podemos vislumbrar el tratamiento de esta competencia en la mayoría de los mismos. Los que mantienen una relación directa pueden ser los siguientes:

- Toma de conciencia del propio cuerpo.
- Aceptación de la propia realidad corporal.
- Dominio motor y corporal.
- Resolución de problemas motores.
- Disposición favorable a participar en actividades aceptando la existencia de diferencias en el nivel de habilidad.
- Interés por mejorar la competencia motriz.
- Realización de acciones corporales improvisadas.
- Utilización de sus posibilidades expresivas.

- Exteriorización de emociones y sentimientos de forma desinhibida.
- Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales.
- Adquisición de hábitos relacionados con la actividad física.
- Uso correcto de materiales y espacios.
- Utilización de estrategias de cooperación y oposición en la práctica de juegos.
- Utilización del juego en el tiempo de ocio.
- Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.
- Confianza en sus propias posibilidades.
- Esfuerzo personal.

Lógicamente, si en todos los objetivos de etapa y en todos los bloques de contenidos se trabaja esta competencia básica, a través de los criterios de evaluación también se está valorando.

De forma genérica la competencia de autonomía e iniciativa personal está relacionada con estas dimensiones:

- Tomar decisiones.
- Mostrar una actitud de autosuperación, esfuerzo y perseverancia.
- Mostrar una actitud positiva.
- Participar en la organización de las actividades.
- Buscar las soluciones y elaborar nuevas ideas.
- Valorar las ideas de los demás.
- Conocerse a sí mismo y autocontrolarse.
- Tener confianza en sí mismo. Valorar la previsión de los peligros de una actuación.
- Aportar soluciones creativas.
- Afrontar los problemas.
- Evaluar y arriesgarse en la medida de lo necesario.
- Adecuar sus proyectos a sus capacidades.
- Afirmar y defender derechos.
- Analizar posibilidades y limitaciones.
- Aprender de los errores.
- Demorar la necesidad de satisfacción inmediata.
- Planificar proyectos personales.

- Organizar de tiempos y tareas.
- Evaluar acciones y proyectos.
- Extraer conclusiones.
- Saber dialogar y negociar.
- Ser perseverante y responsable.

3.1 Relación entre las competencias básicas, y criterios de evaluación.

Relación de indicadores por curso de la ESO:

Indicadores de las competencias básicas de 1º Eso

1. Ser capaz de mejorar las capacidades físicas relacionadas con la salud: (flexibilidad, resistencia aeróbica y fuerza) a través de los métodos de trabajos aplicados en clase.
2. Ser capaz de realizar de forma autónoma un calentamiento general en clase, así como recopilar diferentes juegos motores, estiramientos y ejercicios de movilidad articular para su correcta ejecución.
3. Cooperar en el grupo para conseguir una finalidad común.
4. Participar de forma activa en la realización de las diferentes clases de Juegos Modificados, realizando la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, respetando las reglas y normas establecidas y responsabilizándose de la adecuada utilización de los materiales e instalaciones.
5. Ser capaz de respetar e identificar los hábitos de higiene y posturales, prevención y seguridad tanto en la práctica de la actividad física, como en la vida cotidiana.
6. Ser capaz de adaptar las habilidades motrices a las pruebas específicas del atletismo.
7. Ser capaz de reconocer las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido de orientación por el centro o sus inmediaciones.
8. Aceptar con deportividad tanto la victoria como la derrota.
9. Adquirir el hábito de la higiene personal todos los días tras la práctica de educación física.
10. Aprender los aspectos técnico-tácticos de un deporte recreativo y su reglamento, pudiendo llevarlo a la práctica con éxito.
11. Mejorar las habilidades físicas específicas y los aspectos técnicos de los deportes individuales y colectivos dados, así como el conocimiento básico de su reglamento.
12. Ser capaz de aceptarse a uno mismo, así como aceptar y respetar las diferencias con los demás.
13. Aprender las técnicas básicas del gesto y la postura como forma de comunicar un mensaje a sus compañeros/as.
14. Ser capaz de recopilar al menos 3 juegos tradicionales propios de nuestra comunidad, valorando los aspectos culturales de estas actividades.
15. Ser capaz de obtener información relacionada con el deporte y la actividad física relacionada con la salud, como forma de establecer intercambio de opinión entre compañeros/as y profesor, utilizando las

nuevas tecnologías de la información y comunicación.

16. Ser capaz de aceptar sus propias limitaciones y aprender de ellas, como base para el desarrollo personal y la mejora de la calidad de vida.

17. Utilizar técnicas propias de manifestaciones expresivas (danza, mimo, dramatización, etc.) para expresar y comunicar, de forma individual y colectiva, estados emocionales e ideas.

18. Crear y poner en práctica una coreografía grupal de danzas del mundo y otras modalidades de baile.

19. Desarrollar de forma teórica a través de la plataforma weeras, las actividades, trabajos y pruebas teóricas de los contenidos vistos en clase,

20. Saber utilizar como mínimo una aplicación de nuevas tecnologías para la realización de actividad física.

Indicadores de las competencias básicas de 2º Eso

1. Ser capaz de incrementar el nivel personal de acondicionamiento físico general, a través de la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud (flexibilidad, resistencia aeróbica, fuerza) a lo largo del curso mediante los métodos aplicados en clase.

2. Ser capaz de reconocer y llevar a la práctica de forma autónoma el calentamiento general y específico.

3. Conocer al menos 5 juegos populares y tradicionales de la Comunidad Valenciana, así como participar de forma activa en la realización de actividades físico-deportivas, respetando las reglas y normas establecidas y responsabilizándose de la adecuada utilización de los materiales e instalaciones.

4. Ser capaz de respetar las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad con todos/as sus compañeros/as.

5. Mostrar autocontrol en la aplicación de la fuerza y en la relación con el adversario, ante situaciones de contacto físico en juegos y actividades de clase, mediante la práctica de la zona de actividad beneficiosa para la salud.

6. Ser capaz de adquirir y realizar con cierta perfección las habilidades físicas específicas de los deportes colectivos e individuales dados, así como el conocimiento básico de su reglamento.

7. Ser capaz de aceptar y respetar la propia realidad, las diferencias con los demás (de capacidad, morfología...), las normas (reglas) y resultados (en competición).

8. Ser capaz de reconocer y practicar técnicas de respiración y relajación.

9. Ser capaz de crear una composición grupal con cuerdas aplicando ejercicios gimnásticos básicos.

10. Poner en práctica juegos y deportes populares y tradicionales de la Comunitat Valenciana, con especial atención a la Pelota Valenciana en sus modalidades más sencillas, de ejecución y práctica, como parte de un patrimonio cultural que hace falta preservar.

11. Respetar el medio ambiente, siendo crítico con las agresiones que sufre en la actualidad.

12. Ser capaz de realizar un recorrido por un camino para completar un itinerario e identificar y prevenir situaciones de riesgo propias del medio natural.

13. Ser capaz de expresar diferentes y variados sentimientos mediante la utilización del cuerpo y el movimiento como vehículo inmejorable para la transmisión de tales emociones.

14. Conocer y practicar las distintas técnicas y habilidades específicas propias de los juegos malabares aprendidos, representadas dentro de una coreografía musical.
15. Utilizar técnicas propias de manifestaciones expresivas (danza, mimo, dramatización, etc.) para expresar y comunicar, de forma individual y colectiva, estados emocionales e ideas.
16. Ser capaz de expresarse a través del cuerpo frente a los compañeros en base a una idea directriz y un ritmo.
17. Crear y poner en práctica una coreografía grupal.
18. Desarrollar de forma teórica a través de la plataforma weeras, las actividades, trabajos y pruebas teóricas de los contenidos vistos en clase,
19. Saber utilizar como mínimo una aplicación de nuevas tecnologías para la realización de actividad física.

Indicadores de las competencias básicas de 3º Eso

1. Ser capaz de seleccionar los ejercicios y métodos más adecuados para la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud (resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia), así como llevarlos a la práctica en clase.
2. Ser capaz de realizar un calentamiento general y específico, individualmente con autonomía en su realización.
3. Diferenciar los ejercicios contraindicados y aplicar sus alternativos en ejercicios para la mejora de la flexibilidad y fuerza.
4. Ser capaz de controlar la frecuencia cardiaca durante determinados esfuerzos físicos, así como relacionarla con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano más relevantes para la salud.
5. Ser capaz de resolver situaciones de juego reducido en deportes tradicionales y alternativos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos, así como demostrar saber las principales reglas del juego, poniéndolas en práctica y respetándolas en situaciones reales de juego. ,
6. Ser capaz de poner en práctica junto con otros compañeros diversos pasos de baile, cuidando la postura en cada ejercicio. Crear una coreografía de un baile de salón elegido.
7. Ser capaz de identificar, interpretar y realizar correctamente un mapa de orientación del entorno natural de la Comunidad Valenciana, respetando las normas de dicho entorno.
8. Participar de forma activa en la realización de actividades físico-deportivas, respetando las reglas y normas establecidas y responsabilizándose de la adecuada utilización de los materiales e instalaciones
9. Realizar actividades expresivas colectivas adaptando la ejecución a la de las compañeras y de los compañeros.
10. Saber identificar lesiones deportivas más frecuentes en la actividad física, tener claro en cada una de ellas sus causas, síntomas y tratamiento, así como lo que no se debe hacer.
11. Ser capaz de participar y disfrutar de los deportes adaptados desarrollados superando la dificultad que entraña la limitación física y sensorial (deportes con pérdida de visión o con movilidad limitada).

12. Ser capaz de autocontrolarse y relajarse en actividades y dinámicas de relajación grupal e individual.
13. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas.
14. Conocer y practicar las distintas técnicas y habilidades específicas propias de los juegos malabares aprendidos, representadas dentro de una coreografía musical.
15. Ser capaz de obtener información relacionada con el deporte y la actividad física relacionada con la salud, como forma de establecer intercambio de opinión entre compañeros/as y profesor, utilizando las tecnologías de la información y comunicación.
16. Ser capaz de expresarse a través del cuerpo frente a los compañeros en base a una idea directriz y un ritmo.
17. Crear y poner en práctica una coreografía grupal, inmersa en un montaje expresivo de dramatización a través del baile.
18. Desarrollar de forma teórica a través de la plataforma weeras, las actividades, trabajos y pruebas teóricas de los contenidos vistos en clase,
19. Saber utilizar como mínimo una aplicación de nuevas tecnologías para la realización de actividad física.

Indicadores de las competencias básicas de 4º Eso

1. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una cualidad física relacionada con la salud, (resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia), analizando los efectos beneficiosos para la salud que se derivan de ellas, así como llevarlos a la práctica, a través de diferentes métodos desarrollo realizados en clase.
2. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.
3. Conocer y practicar diferentes deportes individuales, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos, así como demostrar saber las principales reglas del juego, poniéndolas en práctica y respetándolas en situaciones reales de juego.
4. Ser capaz de resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos, así como demostrar saber las principales reglas del juego, poniéndolas en práctica y respetándolas en situaciones reales de juego.
5. Poner en práctica diferentes actividades jugadas relacionadas con juegos alternativos, así como ser capaz de crear diferentes ejercicios y juegos encaminados hacia la realización de actividades físicas recreativas y saludables.
6. Ser capaz de respetar las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad con todos/as sus compañeros/as.
7. Participar de forma activa en la realización de actividades físico-deportivas, respetando las reglas y normas establecidas y responsabilizándose de la adecuada utilización de los materiales e instalaciones
8. Ser capaz de autocontrolarse y relajarse en actividades y dinámicas de relajación grupal e individual.

9. Ser capaz de participar y disfrutar de los deportes adaptados desarrollados superando la dificultad que entraña la limitación física y sensorial (deportes con pérdida de visión o con movilidad limitada).
10. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones.
11. Ser capaz de crear y exponer ante los compañeros una coreografía grupal de bailes de salón.
12. Crear una composición grupal de acrogimnasia con una base musical, teniendo en cuenta la seguridad y las ayudas a los compañeros a la hora de realizar las pirámides.
13. Ser capaz de obtener información relacionada con el deporte y la actividad física relacionada con la salud, como forma de establecer intercambio de opinión entre compañeros/as y profesor, utilizando las tecnologías de la información y comunicación.
14. Utilizar técnicas propias de manifestaciones expresivas (danza, mimo, dramatización, etc.) para expresar y comunicar, de forma individual y colectiva, estados emocionales e ideas llegando a crear una coreografía dramatizada de bailes de salón.
15. Desarrollar de forma teórica a través de la plataforma weeras, las actividades, trabajos y pruebas teóricas de los contenidos vistos en clase,
16. Saber utilizar como mínimo una aplicación de nuevas tecnologías para la realización de actividad física.

3.2. Relación objetivos y competencias.

Aparecen entre paréntesis los objetivos generales con los que están relacionados:

Objetivos del Área 1º ESO	Competencias									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1.-Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y valorar los efectos que la práctica habitual y sistemática tiene en la mejora de las condiciones de salud y calidad de vida. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 1,3,7,8,13,)										
2.-Planificar y desarrollar actividades físicas, con una actitud de autoexigencia, para mejorar el dominio y control corporal, el rendimiento motor, las técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 2,5,7,8,13,)										

3.-Conocer y participar en actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 1,3,4,5,6,13,)									
4.-Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 1,3,8,11,12,13,)									
5.-Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 2,3,4,5,13,14,)									
6.-Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 1,3,15,)									
7.-Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 1,3,4,)									

8.-Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, y la lectura como fuente de consulta y como recurso de apoyo para el logro de los aprendizajes. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 6,15,)									
Leyenda: <ol style="list-style-type: none"> 1. Competencia en comunicación lingüística 2. Competencia matemática 3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico 4. Tratamiento de la información y competencia digital 5. Competencia social y ciudadana 6. Competencia cultural y artística 7. Competencia para aprender a aprender 8. Autonomía e iniciativa personal 9. Competencia emocional 									

2. Relación objetivos 2º ESO y competencias.

Aparecen entre paréntesis los objetivos generales con los que están relacionados:

Objetivos de Área 2º ESO	Competencias								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.-Participar y colaborar de manera activa, con regularidad y eficiencia, en las actividades programadas, con independencia del nivel de habilidad y capacidad personal y valorando los aspectos de relación que fomentan; mostrando una actitud de respeto y tolerancia hacia todos los miembros de la comunidad educativa. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 1,3,13,)									
2.-Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contradicciones que presenta la práctica habitual y sistemática de la actividad física a lo largo de la vida, en el desarrollo									

personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y salud, individual y colectiva. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 7,13,)									
3.-Aumentar las propias posibilidades de rendimiento motor mediante la mejora de las capacidades, tanto físicas como motrices, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación personal. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 2,13,15,)									
4.-Mejorar las capacidades de adaptación motriz a las exigencias del entorno y a su variabilidad. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 8,13,)									
5.-Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades personales en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 2,7,13,)									
6.-Conocer el cuerpo y sus necesidades, adoptar una actitud crítica y consecuente frente a las actividades dirigidas a la mejora de la condición física, la salud y la calidad de vida, haciendo un tratamiento diferenciado de cada capacidad. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 2,6,8,13,)									
7.-Reconocer, valorar y utilizar el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa; diseñar y practicar actividades rítmicas con y sin una base musical. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 1,8,14,)									

8.-Reconocer el medio natural como espacio idóneo para la actividad física, y discriminar aquellas prácticas que pueden causarle cualquier tipo de deterioro. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 7,8,13,)									
9.-Recuperar y comprender el valor cultural de los juegos y deportes populares, tradicionales y recreativos, como elementos característicos de la Comunitat Valenciana que hace falta preservar; practicarlos con independencia del nivel de habilidad personal y colaborar con la organización de campeonatos y actividades de divulgació. Especialmente, la Pelota Valenciana en sus diferentes modalidades. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 11,12,13,)									
10.-Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 1,15,)									
11.-Conocer las posibilidades que el entorno ofrece (espacios, equipamientos e instalaciones) para la práctica de actividad física deportiva. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 1,11,)									
12.-Conocer y utilizar técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas durante la actividad cotidiana y/o en la práctica de actividades físicas deportivas. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 13,14,)									
13.-Conocer y practicar actividades y modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario; aplicar los fundamentos									

reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 8,13,14,15,)									
14.-Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo a la materia. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 6,)									
Leyenda: <ol style="list-style-type: none"> 1. Competencia en comunicación lingüística 2. Competencia matemática 3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico 4. Tratamiento de la información y competencia digital 5. Competencia social y ciudadana 6. Competencia cultural y artística 7. Competencia para aprender a aprender 8. Autonomía e iniciativa personal 9. Competencia emocional 									

3.3. Relación objetivos 3º ESO y competencias.

Aparecen entre paréntesis los objetivos generales con los que están relacionados:

Objetivos Área 3º ESO	Competencias								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.-Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y valorar los efectos que la práctica habitual y sistemática tiene en la mejora de las condiciones de salud y calidad de vida.									

(Objetivos Generales con los que se relaciona: 13,15,)									
2.-Planificar y desarrollar actividades físicas, con una actitud de autoexigencia, para mejorar el dominio y control corporal, el rendimiento motor, las técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 2,13,)									
3.-Conocer y participar en actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 2,3,)									
4.-Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 6,7,11,13,15,)									
5.-Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 1,4,5,14,14,15,)									
6.-Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 1,3,4,5,)									

7.-Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 3,13,14,15,)									
8.-Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, y la lectura como fuente de consulta y como recurso de apoyo para el logro de los aprendizajes. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 6,)									
Leyenda: <ol style="list-style-type: none"> 1. Competencia en comunicación lingüística 2. Competencia matemática 3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico 4. Tratamiento de la información y competencia digital 5. Competencia social y ciudadana 6. Competencia cultural y artística 7. Competencia para aprender a aprender 8. Autonomía e iniciativa personal 9. Competencia emocional 									

3.3. Relación objetivos 4º ESO y competencias.

Aparecen entre paréntesis los objetivos generales con los que están relacionados:

	Competencias								
Objetivos Área 4ºESO	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.-Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y valorar los efectos que la práctica habitual y sistemática tiene en la mejora de las condiciones de salud y calidad de vida. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 2,6,13,)									

2.-Planificar y desarrollar actividades físicas, con una actitud de autoexigencia, para mejorar el dominio y control corporal, el rendimiento motor, las técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 2,3,6,13,)									
3.-Conocer y participar en actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 3,4,5,8,)									
4.-Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 11,12,13,)									
5.-Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 1,4,5,14,15,)									
6.-Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 3,4,5,8,13,)									
7.-Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el									

contexto social. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 13,15,)									
8.-Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, y la lectura como fuente de consulta y como recurso de apoyo para el logro de los aprendizajes. (Objetivos Generales con los que se relaciona: 6,9,)									
Leyenda: <ol style="list-style-type: none"> 1. Competencia en comunicación lingüística 2. Competencia matemática 3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico 4. Tratamiento de la información y competencia digital 5. Competencia social y ciudadana 6. Competencia cultural y artística 7. Competencia para aprender a aprender 8. Autonomía e iniciativa personal 9. Competencia emocional 									

4. CONTENIDOS

4.1- Contenidos de Secundaria.

1-CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.

Los contenidos agrupados dentro de este epígrafe reflejan la acepción que el término ha adoptado tradicionalmente en nuestra sociedad: el de **desarrollo de las capacidades físicas básicas**; es decir, los factores que condicionan en el aspecto cuantitativo y rendimiento motor del alumno/a.

De forma paralela a ésta ya clásica acepción del término y a sus contenidos asociados aparecen contenidos relacionados con el **conocimiento de factores biológicos** de la conducta motriz, con una clara matización hacia su **vinculación con la salud y calidad de vida**. En este contexto, convendría destacar, como núcleos fundamentales de la condición física, el desarrollo saludable de las capacidades

físicas e ir construyendo aprendizajes relativos a conceptos y actitudes sobre dicho trabajo de acondicionamiento físico.

La **relajación** se incluye en esta agrupación de contenidos por su valor de recuperación tras el esfuerzo, pero fundamentalmente por su contribución a la salud psicofísica del alumno. Es una presentación de dicho contenido que no excluye su tratamiento relacionado con otros contenidos del área.

La identificación y posterior comprensión de **factores biológicos** de la conducta motriz deben constituir un contenido de soporte del contenido organizador que supone la práctica de los procedimientos, y debe recibir un tratamiento didáctico que fomente la reflexión en torno a las funciones orgánicas, su relación con la actividad física y el efecto que la práctica sistemática de ésta tiene sobre aquellas en beneficio de su salud.

Es conveniente que el alumno/a, además de captar el significado de estos contenidos como contribución al desarrollo de capacidades ligadas al bienestar psicofísico, relacionen las **capacidades físicas como parte integrante del rendimiento motor general de la persona**, y por tanto, integrante de la habilidad motriz, que se presenta como contenido específico bajo otros epígrafes de contenidos.

Las propias características intrínsecas de este tipo de contenidos aconsejan un tratamiento de la enseñanza basado en el **modelo de aprendizaje receptivo-comprensivo**. Es decir, el planteamiento directo por parte del profesor de tareas a realizar debe incluir en todo momento la **reflexión sobre el significado y finalidad** de las mismas, para que el alumno/a comprenda la aportación de las tareas propuestas al desarrollo de sus capacidades y los efectos sobre su organismo. Paralelamente, el alumno/a va descubriendo el grado de desarrollo de sus capacidades, conociendo el funcionamiento de su cuerpo y valorando los efectos de las prácticas propuestas por el profesor/a.

A partir de este esquema de partida, el profesor/a debe continuar un **camino hacia la plena autonomía del alumno/a**. Estrategias de enseñanza como la asignación de tareas o los denominados contratos de trabajo, profundizan en esta idea. El alumno/a sabe, por las orientaciones del profesor, qué es lo que debe hacer, pero se le dan oportunidades de tomar decisiones, fomentando su propia responsabilidad en su desarrollo. Así, el planteamiento de las tareas por el profesor/a implica un marco de realización en el que los alumnos/as se mueven decidiendo diferentes aspectos relativos al ritmo de ejecución, nº de repeticiones realizadas, etc., e incluso decisiones relativas al cuándo en los denominados “contratos de trabajo”.

2- BLOQUE DE EXPRESIÓN CORPORAL

En la expresión corporal tres elementos se aúnan para contribuir a la expresión y comunicación: el **cuerpo**, el **espacio** y el **tiempo**. Los tres elementos configuran el significado en una acción expresiva. Así es conveniente un tratamiento didáctico globalizado, en el que es posible polarizar la atención según

finalidades y momentos de desarrollo motor de los alumnos/as, para volver continuamente a la globalidad y valorar cómo el trabajo específico sobre algún elemento modifica las posibilidades de la expresividad de cada alumno/a.

Polarizar la atención de trabajo sobre el **cuerpo** supone desarrollar la sensibilización del mismo como elemento base de conocimiento y disponibilidad corporales. En términos generales se puede entender por sensibilización corporal una mayor toma de conciencia de nuestro cuerpo, de sus movimientos, sus sensaciones y percepciones, etc. Dadas las características de las alumnas/os de esta etapa, la finalidad de este tipo de trabajo de sensibilización corporal se centra en diversos aspectos:

- la continuidad de la **educación de los sentidos** hacia una mayor 'afinación' de los mismos; en estas edades cobra un valor fundamental la 'afinación' del sentido kinestésico. Esta finalidad de educación se ve complementada por una finalidad de compensación. Los sentidos están sometidos a las continuas contaminaciones de la sociedad actual (ruidos, olores, excesivos estímulos visuales, etc. que perjudican su capacidad de discriminación sensitiva)
- la consolidación de la disponibilidad del cuerpo como un todo, pero provisto de partes que pueden actuar independientemente, se construye en el final de la etapa de Educación Primaria y el comienzo de la Secundaria. Esta consolidación constituye el soporte de la comprensión de las **bases físicas del movimiento** que permitirá iniciarse en las técnicas de diversas manifestaciones expresivas.
- el control de la tonicidad del cuerpo. El **tono muscular** es otro factor fundamental de la toma de conciencia del cuerpo, y en última instancia la disponibilidad de éste para los aprendizajes motores depende de un correcto control del tono

Las **técnicas de respiración y relajación** constituyen excelentes procedimientos en los tres aspectos en los que se centra el trabajo de sensibilización corporal: educación de los sentidos, capacidad de diferenciación y tono muscular, por lo que conforman contenidos de la expresión corporal que siempre deberían estar presentes en las actividades con finalidad expresiva y comunicativa. Además, la **respiración y relajación** constituyen una posibilidad de exploración del espacio y ritmo internos de la persona y de interiorización de sensaciones, emociones e ideas que serán objeto de desarrollo en el trabajo expresivo y comunicativo, originan, en definitiva, la disposición física y mental para la acción.

El **espacio** constituye una de las coordenadas de evolución del cuerpo en movimiento, configurando uno de los elementos para conferir significado al mismo. El tratamiento didáctico del cuerpo en el espacio progresará desde la concepción del propio cuerpo, del espacio interior e íntimo hacia la acción en el espacio público o total.

El espacio se configura, en 1ª instancia, como un lugar para la manifestación externa de las sensaciones, emociones e ideas originadas en el propio cuerpo y, en 2º lugar, como un medio, fundamentado en sus características y en las nociones y tipos de trayectorias y amplitud, que permite dar diferentes significados a una misma acción.

En toda acción constituye el primer punto de partida el trabajo de diálogo corporal consigo mismo, que responde, en principio, a la ausencia de trayectorias y se corresponde con una mínima amplitud del movimiento: es la vivencia interior en el espacio íntimo. Desde el punto de vista de la expresión y comunicación la vivencia del espacio interior e íntimo se corresponde con la manifestación externa de las sensaciones y emociones más introvertidas del ser humano (afecto, tristeza, melancolía, etc.). A partir de esta vivencia del cuerpo evolucionará en el espacio público jugando con las posibilidades de distintas trayectorias (recta/curva), la distinta amplitud del movimiento (abierta/cerrada) y sus posibles combinaciones. El espacio público se convierte en el lugar de comunicación por excelencia y en el que expresar y comunicar las sensaciones más extrovertidas (alegría desbordante, impaciencia, etc.)

Es conveniente que la trayectoria del trabajo en expresión corporal y toda actividad en sí misma incluyan las **fases de interiorización, espacio íntimo y espacio público** en el que finalmente interactuarán con el **espacio de los demás**. Es esta una construcción progresiva que parte del propio cuerpo hasta su interacción con el espacio lejano y que facilita el comienzo de un trabajo, el de expresión corporal, que ha contado hasta ahora el freno de una mayor inhibición de los alumnos/as.

El **tiempo**, es la 2ª coordenada fundamental para el cuerpo, en una acción expresiva y comunicativa. Supone en determinadas manifestaciones expresivas el elemento fundamental de las mismas (danza) y en todas un elemento de 1er. orden para conferir significado a las acciones por medio de la utilización de sus variables rítmicas (rápido/lento, súbito/sostenido..) y de intensidad de las acciones (fuerte/suave) que determinados autores incluyen dentro del tiempo como estructura.

El tratamiento didáctico de este elemento responde al mismo esquemas que los demás; **sobre un tratamiento globalizado, la polarización hacia éste se realiza de dentro hacia afuera**. La exploración sobre el tiempo interno por medio de la vivencia de los ritmos vitales (ritmo respiratorio, cardíaco y los juegos con la contracción y descontracción muscular en la relajación) es un buen punto de partida para las sucesivas fases del manejo del ritmo en el espacio y de la coordinación con el ritmo de otros compañeros/as. Una vez más se trabaja desde la interiorización del tiempo propio hacia la cohesión del trabajo en equipo.

3- JUEGOS Y DEPORTES. CUALIDADES MOTRICES PERSONALES

El tratamiento didáctico de estos contenidos **puede tener múltiples enfoques** en relación con otros contenidos, enfoques que no deben excluirse mutuamente ni tampoco excluir en un momento determinado el tratamiento específico de estos contenidos como eje organizador para otros.

Los contenidos de 'capacidades motrices' reflejan el **aspecto cualitativo de la conducta motriz**, y como tal aparece íntimamente relacionados con otros contenidos, pero perdiéndose a veces en la configuración global de los mismos. Estos contenidos aseguran la continuidad con la Educación Primaria en lo referente a la globalidad de la persona como un todo provisto de partes que pueden actuar independientemente.

El comienzo de la etapa es una edad en la que la **capacidad coordinativa** de los alumnos/as se encuentra en una fase de máximo incremento ante situaciones complejas, momento en el que será preciso incidir, de una forma positiva, con actividades donde se prima ese componente cualitativo y no sólo en la práctica de actividades de aprendizaje, sino también a través del reflejo que pueden tener en actividades evaluables.

Dentro de este bloque incluiríamos los juegos y deportes; todo ello se sintetiza, en ocasiones, en una visión de integración de diversos contenidos de la EF actual, debido sin duda a la enorme importancia social que estas manifestaciones han tenido en las últimas décadas. Una importancia que traspasa el ámbito de la práctica para convertirse en un fenómeno social de masas que llega a condicionar la propia práctica. Por ello el tratamiento didáctico de estos contenidos no debe limitarse al aprendizaje de determinadas habilidades específicas, sino que deberá ser consciente en todo momento del entorno sociocultural en el que dichas manifestaciones influyen y por el cual, a su vez, se ven influidas.

Provocar la **observación y reflexión sobre los diversos aspectos de la actividad físico-deportiva y de los juegos del entorno geográfico** donde habita el alumno/a es un buen procedimiento didáctico para el descubrimiento de los diversos factores culturales, económicos y políticos que giran en torno a ellos y que pueden llevar a una comprensión del fenómeno en términos generales. La comunidad local es un buen marco de referencia para conocer por qué priman unas actividades, para preguntarse cómo puede una comunidad de vecinos organizar su tiempo de ocio a partir de un determinado grupo deportivo, etc. En este contexto, algún pequeño proyecto de investigación, llevado a cabo por los propios alumnos, en torno a los recursos de la zona, al valor que la sociedad da a las actividades deportivas, a la actitud de las autoridades locales frente a la ocupación sana de un tiempo de ocio, etc., sería de interés para **descubrir ese marco sociocultural** en el que estas manifestaciones se implican cada vez con mayor fuerza e importancia.

Por otra parte, **tratar de consolidar en los alumnos/as un hábito de práctica sistemática** requiere, en estos contenidos, un tratamiento en el que se complementen dos aspectos:

- la vinculación a una escala de actitudes y
- la adquisición de un grado de habilidad suficiente para facilitar la integración en dicha práctica.

La presentación, por parte del profesor/a, de las actividades de aprendizaje debe suponer la motivación del deseo de participación del alumno/a en la consecución de su propio aprendizaje. Se debe procurar un **clima de cooperación en el aprendizaje basado en el trabajo en equipo** donde las actitudes de tolerancia y la valoración de la propia actividad, como elemento de relación social, pueda transferirse posteriormente a la vida diaria.

En cuanto a las **habilidades específicas, todo aprendizaje pasa por diferentes fases** que pueden tener tratamientos didácticos diferenciados. Habitualmente, la percepción - como fase previa de todo

aprendizaje-, se presenta como un proceso donde integrar contenidos de las **capacidades motrices**, por cuanto la percepción espacio-temporal y la coordinación son elementos fundamentales en la adaptación a un determinado material de juego o del deporte. En esta fase la atención selectiva a los estímulos, que son realmente relevantes para una buena realización de la tarea, puede ser objeto de un aprendizaje por descubrimiento, donde la participación del profesor/a se sitúa en una mayor o menor guía del mismo según las capacidades de los alumnos/as y de la complejidad de la tarea; cuando existen formas específicas de adaptación al material del juego, el aprendizaje por descubrimiento dará paso a un aprendizaje receptivo significativo de las mismas.

La formación de esquemas básicos de ejecución se ubica en el marco de un aprendizaje receptivo en el que el esquema técnico no se desliga de su contexto real de aplicación y del establecimiento de relaciones con otros esquemas y con el porqué y para qué de esas formas concretas y específicas. Se trata pues, de una **asimilación comprensiva y no de una simple práctica repetitiva**.

El **planteamiento de situaciones problema** - dentro de la propia dinámica de los juegos y deportes - permitirá la aplicación de los esquemas de respuesta y el aprendizaje por descubrimiento. En primer lugar, aprendizaje de estrategias individuales de resolución que inciden en el **desarrollo del pensamiento táctico individual**, para pasar progresivamente a resoluciones que desarrollen tácticas colectivas basadas en el tratamiento por aprendizaje receptivo significativo de las elementales.

BLOQUE 4. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

Posibilidades que ofrece nuestro medio natural para llevar a cabo actividades físicas deportivas: tierra, aire, agua y adquisición de técnicas básicas de manipulación de elementos en el medio natural.

4.1.1- Primer ciclo de Secundaria

CONTENIDOS 1º ESO

BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.

- El calentamiento. Concepto. Fases.
- Condición física. Concepto. Capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Efectos de la actividad física sobre el organismo y la salud: beneficios y riesgos.
- Ejecución de ejercicios de aplicación al calentamiento general, como medio de prevención de lesiones en cualquier actividad física.
- Toma de pulsaciones. Conocimiento de las posibilidades de medición de la intensidad del esfuerzo mediante la frecuencia cardíaca.
- Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Práctica de resistencia aeróbica, de fuerza general, y flexibilidad.

- Práctica de ejercicios de mantenimiento de las posiciones corporales en situaciones de sentado y en el levantamiento y transporte de cargas pesadas. Control postural.
- Relajación muscular progresiva que permita la distinción entre estados de tensión y relajación muscular contribuyendo al bienestar y la paz con los demás y con uno mismo.
- Discriminación de las conductas positivas y negativas (sedentarismo, drogodependencias...), y valoración de hábitos. El triángulo de la salud (actividad física, alimentación y descanso)

BLOQUE 2. JUEGOS Y DEPORTES. CUALIDADES MOTRICES PERSONALES

- El movimiento coordinado: equilibrio y agilidad.
- Justificación de la necesidad de reglas y normas en la práctica de juegos y deportes. Conocimiento de reglas de los diferentes deportes trabajados.
- Habilidades básicas gimnásticas globales: todo tipo de desplazamientos, saltos, equilibrios, cuadrupedias...etc.
- Práctica de juegos regulados y adaptados, convencionales y modificados, populares y tradicionales, que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnico/tácticos y las estrategias de ataque y defensa comunes a los deportes individuales, y colectivos.
- Atletismo, conocimiento de carreras (velocidad, fondo y obstáculos), relevos y los concursos, (el salto de longitud).
- Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de un deporte individual, de adversario y colectivo.
- Participación activa en los diferentes juegos y otras actividades deportivas.
- Aceptación del reto que supone competir con los demás sin que eso implique actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia del juego y no como una actitud contra los demás.
- Aceptación y valoración de las normas.

BLOQUE 3. EXPRESIÓN CORPORAL

- El cuerpo como instrumento de expresión y comunicación.
- El tiempo y el ritmo.
- Práctica de actividades expresivas y rítmicas encaminadas a conseguir la dinámica de grupo.
- Experimentación de actividades dirigidas a romper los bloqueos y las inhibiciones personales.
- Experimentación de actividades en las que se combinan distintos ritmos y se manejan diversos objetos.
- Disposición favorable a la desinhibición.

BLOQUE 4. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

- Posibilidades que ofrece nuestro medio natural para llevar a cabo actividades físicas deportivas: tierra, y agua.
- Identificación de señales de rastreo y realización de un recorrido por el centro y sus alrededores, previamente marcado.
- El senderismo: ¿en qué consiste? Tipos de caminos, material y vestimenta necesarios.
- Búsqueda de espacios próximos para realizar actividades en la naturaleza.
- Actividades sencillas de orientación.
- Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural.

CONTENIDOS 2º ESO

BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

- El calentamiento general y específico. Objetivos. Pautas para prepararlo.
- Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza y flexibilidad.
- Control de la intensidad del esfuerzo mediante la frecuencia cardiaca: toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad.
- Recopilación y práctica de ejercicios aplicados al calentamiento general.
- Acondicionamiento de la resistencia aeróbica. Trabajo de ritmo, adaptación a las posibilidades personales.
- Acondicionamiento de la flexibilidad.
- Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla con un trabajo adecuado.
- Reconocimiento y valoración de la relación que hay entre la adopción de una postura correcta en el trabajo diario de clase y la realización de actividades físicas como medio de prevención.
- Valoración de la relación entre respiración, postura corporal, relajación muscular, flexibilidad, tonificación y bienestar general.

BLOQUE 2. JUEGOS Y DEPORTES. CUALIDADES MOTRICES PERSONALES

- El juego como marco de aprendizaje y desarrollo personal. Implicaciones en los ámbitos físicos, psíquicos y socio-afectivos.
- Las habilidades específicas en los deportes de balonmano, baloncesto y floorball
- Características básicas y comunes de las habilidades deportivas: normas, reglas, aspectos técnicos y tácticos.

- Práctica de juegos regulados y adaptados, convencionales y modificados, populares y tradicionales, que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos/tácticos y las estrategias de ataque y defensa comunes a los deportes individuales, de adversario y colectivos.
- Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticas de al menos un deporte individual, y colectivo.
- Conocimiento y práctica de juegos y deportes populares y tradicionales de la Comunidad Valenciana. Colpbol
- Respeto y aceptación de las normas y los reglamentos.

BLOQUE 3. EXPRESIÓN CORPORAL

- El cuerpo y el ritmo. Los bailes tradicionales y las danzas del mundo.
- Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás: los gestos y las posturas.
- Práctica de los componentes del gesto.
- Combinación de movimientos de distintos segmentos corporales con desplazamientos siguiendo una secuencia rítmica.
- Creación y práctica de coreografías de danzas del mundo.
- Aceptación de las diferencias individuales y respeto frente a las ejecuciones de los demás.
- Trabajo de relajación. Método de Jacobson.

BLOQUE 4. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

- Comprensión del entorno e introducción de medidas de seguridad y primeros auxilios básicos.
- Realización de un recorrido por un camino para completar un itinerario.
- Toma de conciencia de los usos y abusos que se hacen del medio urbano y naturales.
- Formación crítica respecto de las presiones y agresiones en el medio natural.
- El deporte de orientación como facilitador de actividad y vida sana.

CONTENIDOS TERCER CURSO SECUNDARIA

BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

- El calentamiento específico. Características. Pautas para prepararlo.
- Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- Capacidades psicomotrices: coordinación, agilidad, y equilibrio.
- Clasificación y métodos de mejora de las capacidades físicas. Especialmente la resistencia y la velocidad.

- Efectos del trabajo de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad sobre el concepto de salud.
- Los procesos de adaptación al esfuerzo.
- Aplicación de sistemas específicos de mejora de la resistencia general.
- Análisis de los hábitos propios de la alimentación.
- Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física tiene sobre el organismo.

BLOQUE 2. JUEGOS Y DEPORTES. CUALIDADES MOTRICES PERSONALES

- El factor cualitativo del movimiento: los mecanismos de percepción, decisión y ejecución.
- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes colectivos e individuales que se practiquen.
- Realización de actividades cooperativas y competitivas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticas de un deporte colectivo.
- Práctica de actividades encaminadas al aprendizaje de un deporte individual, y colectivo.
- Investigación, conocimiento y práctica de los juegos y deportes populares y tradicionales en la Comunidad Valenciana. Práctica y adaptación de modalidades de Pelota Valencia.
- Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmesurada de resultados.
- Valoración del juego y el deporte como marco de relación con los demás y de fomento de la amistad y compañerismo en el ámbito personal, social y cultural.

BLOQUE 3. EXPRESIÓN CORPORAL

- Directrices que tienen que seguirse para la elaboración de diseños coreográficos.
- Práctica de actividades rítmicas con una base musical. Bailes de salón o coreografía de cuerdas
- Creación de una composición coreográfica colectiva con el apoyo de una estructura musical, incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo, intensidad.
- Práctica de métodos de mejora de la relajación no trabajados en el curso anterior.
- Participación en el trabajo en grupo.

BLOQUE 4. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

- Aspectos generales que tienen que considerarse en la organización de actividades en el medio natural
- Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural. La bicicleta como medio de transporte.
- La seguridad como premisa en la práctica de actividades en el medio natural: materiales y elementos técnicos.
- Perfeccionamiento y aplicación de las técnicas de orientación. Localización de controles siguiendo la simbología internacional.

- Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físicas-deportivas sobre el medio natural.

4.1.2 -Segundo ciclo de Secundaria

CONTENIDOS CUARTO CURSO SECUNDARIA

BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

- El calentamiento específico. Efectos.
- Capacidades físicas relacionadas con la salud: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Concepto. Manifestaciones básicas. Tipo de ejercicios.
- La postura corporal en las actividades cotidianas. Análisis de los malos hábitos y manera de corregirlos.
- Efectos del trabajo de fuerza sobre el estado de salud.
- Nociones básicas sobre los principales sistemas de mejora de las capacidades físicas.
- Preparación y puesta en práctica de calentamientos, previo análisis de la actividad física que se realiza.
- Acondicionamiento de la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Elaboración de un repertorio de ejercicios de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- Determinación del nivel de condición física con respecto a un entorno de referencia en las diferentes capacidades mediante el conocimiento y la utilización de pruebas de test.
- Vigilancia ante los riesgos que tiene la práctica de actividad física, prevención y seguridad. Nociones básicas de primeros auxilios.

BLOQUE 2. JUEGOS Y DEPORTES. CUALIDADES MOTRICES PERSONALES

- El juego y el deporte en el tiempo de ocio.
- La competición dentro de la práctica deportiva: el valor recreativo añadido.
- Realización de actividades encaminadas al aprendizaje y al perfeccionamiento del deporte individual, o colectivo tratado durante el curso
- Planificación de propuestas de actividades aplicables a los deportes que se practican, y llevarlas a la práctica de manera autónoma.
- Realización de un trabajo crítico sobre el tratamiento mediático de las diferentes modalidades deportivas, género y el deporte u otros temas de interés sociológico.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una tarea de equipo.
- Apreciación de las repercusiones que la práctica habitual de actividades físicas-deportivas tienen sobre la salud y calidad de vida.
- Interés por la procedencia del material deportivo utilizado en el marco del comercio justo.

BLOQUE 3. EXPRESIÓN CORPORAL

- Directrices que tienen que seguirse para la elaboración de diseños coreográficos a través del aeróbic o sus variantes.
- Creación de una composición coreográfica colectiva con el apoyo de una estructura musical, incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo, intensidad.
- Práctica de métodos de mejora de la relajación no trabajados en el curso anterior.
- Participación en el trabajo en grupo.

BLOQUE 4. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

- Aspectos generales que tienen que considerarse en la organización de actividades en el medio natural.
- Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural. La bicicleta como medio de transporte.
- La seguridad como premisa en la práctica de actividades en el medio natural: materiales y elementos técnicos.
- Utilización correcta de los materiales y de los elementos técnicos en actividades de ocio y recreación en el medio natural.
- Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físicas-deportivas sobre el medio natural.
- Conocimiento y uso práctico de la brújula.

4.2- Contenidos de Bachillerato.

Son muchos los contenidos para bachillerato, hay que tener en cuenta que hablamos de los dos cursos y queda destacado en color lo imprescindible para 1º bachillerato.

1.- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.

Los contenidos que corresponden a este núcleo son:

- Utilización de pruebas de evaluación de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Práctica de sistemas, métodos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas.
- Planificación del trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Principios y factores a considerar.
- Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, específico de la resistencia, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
- Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y/o mejora de la condición física.
- Los mecanismos de adaptación del organismo a la actividad física.
- Indicadores de riesgo en la práctica de actividades físicas. Valoración de la influencia en la salud de la práctica regular de actividades físicas.

- Hábitos sociales y sus efectos en la actividad física y la salud: análisis de la influencia de factores positivos como la alimentación adecuada, el descanso, el estilo de vida, etc. y de los factores negativos como el sedentarismo, la drogadicción, el tabaquismo, etc.
- Nutrición y actividad física. Dieta equilibrada y aportación energética para la realización de actividades físicas.
- Aplicación de métodos y técnicas de relajación: aspectos teóricos y prácticos, utilización autónoma.
- Realización de las pruebas físicas que exigen para realizar la carrera de Ciencias de la Actividad Física y Deportes.

2. ACTIVIDAD FÍSICA Y TIEMPO LIBRE.

Los contenidos que corresponden a este núcleo son:

- Aspectos socioculturales del juego y del deporte. Cultura y deporte.
- Las relaciones sociales a través del deporte: niveles de participación, deporte espectáculo, violencia y deporte, deporte y civilización del ocio.
- Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y principios tácticos de un deporte practicado en la etapa anterior.
- Actividad deportiva convencional: aspectos reglamentarios, técnicos y tácticos de algún deporte recreativo colectivo, desarrollo de la habilidad específica, evaluación de los requisitos motores para su práctica. Evaluación de los recursos necesarios y disponibles en el entorno para la práctica deportiva convencional e institucionalizada.
- Actividad deportiva alternativa: utilización recreativa de diferentes actividades físicas, juegos y/o disciplinas deportivas, adaptación y organización de las mismas al contexto sociocultural del centro, valoración del juego y del deporte como medios para el ocio.
- Evaluación de los recursos necesarios y disponibles en el entorno para la práctica deportiva alternativa.
- Realización de juegos y deportes, con manejo de un implemento.
- Organización y participación en torneos deportivo-recreativos de los diferentes deportes practicados.
- Juegos y deportes autóctonos. Indagación y reconocimiento de las formas culturales de carácter físico practicadas en la Comunidad Valenciana.
- Perfeccionamiento y profundización de una actividad en el medio natural.
- Colaboración en la planificación, organización y realización de actividades en el medio natural.
- Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física, para ofrecer orientaciones sobre futuros estudios, en carreras universitarias, en ciclos formativos, en enseñanzas deportivas y en relación con conocimientos y especializaciones de carácter docente, deportivo, artístico o recreativo.

- Valoración de la incidencia de la práctica habitual de un deporte en la salud.
- Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes.
- Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a la materia.

3.- LA EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN MOTRIZ.

Los contenidos que corresponden a este núcleo son:

- El cuerpo y su lenguaje: aspectos culturales y antropológicos, elementos y recursos expresivos.
- Valoración de sus posibilidades expresivas y de comunicación.
- Actividad corporal de carácter expresivo: exploración y ejercitación de las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento, utilización de los elementos dinámicos (cuerpo, voz, grupo, espacio, objetos) para favorecer y desarrollar la capacidad de expresión, la creatividad y la comunicación.
- Elaboración y representación de composiciones dinámicas y corporales, individuales o colectivas, con intención expresiva y comunicativa.
- Realización de actividades físicas, utilizando la música como fondo y/o apoyo rítmico.
- Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las actividades practicadas.

5. UNIDADES DIDÁCTICAS

a) Organización de las unidades didácticas.

Durante el presente curso escolar pueden programarse como lectivas 68 horas de clase aproximadamente, de las cuales 6 sesiones serán de carácter teórico como mínimo o sin contenidos prácticos (dedicadas a presentación de la unidad didáctica, controles, imprevistos por lluvia, falta de instalación, etc.) por lo que solo quedan 20 sesiones de carácter práctico por evaluación. Sobre este supuesto, nos limitamos a establecer una orientación de carácter general:

- 3 sesiones mínimo de acondicionamiento físico general. Son de carácter preparatorio para las sesiones siguientes ya que algunos alumnos/as no realizan ninguna actividad física en periodo vacacional.
- 2 sesiones de condición física específica.
- 4 sesiones de habilidades motrices.
- 2 de habilidades perceptivas o de decisión.
- 4 para desarrollo de destrezas deportivas.
- 2 sesiones mínimo de carácter lúdico-recreativo.

Estos módulos sólo están marcados para fijar el porcentaje de tiempo dedicado a cada una de las áreas de trabajo, si bien, su distribución cronológica no es rigurosamente igual en todas las evaluaciones. Como criterio general, las sesiones dedicadas a habilidades perceptivas y motrices deben mantener durante todo el curso en cuantía similar a la del ejemplo, mientras que las de acondicionamiento físico se incrementan en la primera evaluación en detrimento de las destrezas deportivas, durante la tercera evaluación se invierten estos dos porcentajes.

Con idéntico criterio, si todas las sesiones previstas en el ejemplo no caben en alguna evaluación, si ésta fuera de la primera evaluación deben restarse de las de destrezas deportivas, y si es de la segunda o tercera, de las de condición física específica.

Debemos observar que estas unidades corresponden o contenidos mínimos y obligatorios de los cursos, aunque con sus correspondientes niveles de dificultad complejidad organizativa, pero en ningún caso significa que sean los únicos a desarrollar en cada cuatrimestre, pues estos pueden ser modificados por cada profesora en función de sus prioridades, circunstancias o factores externos.

Directrices para la secuenciación de los contenidos teóricos.

Aunque se deba mantener el compromiso motor de nuestra asignatura la realización de actividad sin sentido ni significado no puede ser una solución al actual problema del sedentarismo.

Para ello, siempre que sea posible los contenidos teóricos deberían asociarse con los correspondientes contenidos prácticos por lo que su ubicación temporal vendrá determinada por la de aquellos, convirtiéndolos por tanto en teórico – prácticos de manera simultánea o con explicaciones teóricas previas al tratamiento práctico e igualmente apoyados por la plataforma digital: “Weeras” en cada nivel.

La puesta en común o la realización de cuestionarios al finalizar cada uno de los temas o unidades didácticas tratados pueden ser procedimientos idóneos para sedimentar los conocimientos aprendidos. Los grupos de la ESO lo harán a través de Weeras y recibirán información y ayuda por parte de la profesora siempre que lo requieran..

Un buen método para no reducir el escaso tiempo lectivo con la práctica de la actividad física y los contenidos teóricos es el uso de plataforma digital desde sus casas, vía Internet, con el objeto de ampliar y complementar los contenidos teóricos, sin reducir el tiempo de práctica. Dicho método se trabajará como ya se lleva realizando en cursos pasados a través del libro digital de Weeras de la editorial Teide.

UNIDADES DIDÁCTICAS EN PRIMERO DE ESO.

<p>Unidad 1.- Hábitos saludables</p> <p>Unidad 2 y 3.- Capacidades físicas básicas (incidencia en flexibilidad y resistencia). Capacidades físicas condicionales (coordinación, equilibrio, agilidad... a través de predeportes y juegos adaptados)</p> <p>Unidad 4. Juegos tradicionales y deportes autóctonos (Colpbol, Pilota)</p> <p>Unidad 5.- Coordinación Específica a través de fútbol y juegos adaptados</p> <p>Unidad 6. Deportes alternativos (palas, bádminton, frisbee, pínfuvote)</p> <p>Unidad 7.- Ritmo y expresión a través de combas(individual, parejas y equipos)</p>	<p>El resto de las unidades tratadas en la plataforma digital Weeras para este nivel se irán enlazando con las unidades principales en función de su contenido con el fin de completar el conocimiento por parte del alumno/a.</p>
---	--

Unidad 1.- Hábitos saludables (la sesión de educación física)

Estándares de aprendizaje evaluables:

- Comprende la explicación y describe los ejercicios realizados, usando los términos y conocimientos que sobre el aparato locomotor se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza.
- Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
- Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual, valorando su función preventiva.
- Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.
- Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.
- Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.

- Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.

Contenidos

- Recomendaciones a tener en cuenta para la realización de una sesión de Educación Física.
- Elementos de la organización de una sesión.
- Las partes de la sesión: el calentamiento
- El calentamiento. Sistemas sobre los que actúa, (locomotor, cardiovascular, y nervioso). Fases. Tipos. Normas para realizar un buen calentamiento.
- Las partes de la sesión: central y final.

Competencias:

- Hacer un calentamiento adecuado de acuerdo con la actividad física que se tenga que llevar a cabo
- Hacer de una manera autónoma actividades físico deportivas para el equilibrio de la rutina diaria.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Recopila actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y los realiza en clase de forma autónoma.
- Lleva el vestuario adecuado, es puntual, escucha atentamente la información de la actividad a realizar.
- Realiza las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.
- Muestra, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la normal convivencia con cuantos participan en las tareas y objetivos propios de LA CLASE.

Unidad 2 y 3. Capacidades físicas básicas y condicionales

Estándares de aprendizaje evaluables:

- Identifica la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios.
- Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.
- Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.
- Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.
- Identifica su frecuencia cardiaca y a través de la toma de pulsaciones en relación a la toma de pulsaciones.
- Utiliza los espacios naturales respetando la flora y la fauna del lugar.
- Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios.

- Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.
- Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

Contenidos

- ¿Qué es la resistencia?
- Funciones del corazón. Términos de duración e intensidad. Frecuencia cardíaca y su control. Frecuencia cardíaca máxima.
- Tipos de resistencia: aeróbica y anaeróbica.
- ¿Cómo mejorar la resistencia? Carrera continua, circuitos naturales y fartlek.
- Valoración de la resistencia.
- Condición física. Concepto. Capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Toma de pulsaciones. Conocimiento de las posibilidades de medición de la intensidad del esfuerzo mediante la frecuencia cardíaca.
- Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud.

Competencias:

- Aceptar el propio cuerpo y sus limitaciones, respetando las diferencias entre los compañeros.
- Hacer un calentamiento adecuado con la actividad física que se tenga que llevar a cabo.
- Conseguir autonomía suficiente en el progreso de la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad, adecuado a la condición física de cada uno.
- Valorar la práctica habitual de las actividades físico deportivas como factor beneficioso para la salud.
- Practicar hábitos saludables e higiénicos para lograr una buena calidad de vida.
- Realizar de manera autónoma actividades físico deportivas para el equilibrio de la rutina diaria.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Incrementar la capacidad física de resistencia. Realización de los test que nos midan dicha capacidad. Prueba de resistencia, en la primera evaluación de 15 minutos de carrera continua. No se pide distancia, solo mantener el ritmo y estar entre 130 y 150 pulsaciones.
- Conoce y hace un desayuno de forma correcta. Conoce que tipo de alimentos debe tomar antes y después de realizar ejercicio.
- Toma adecuadamente las pulsaciones. Conoce su intensidad del esfuerzo mediante la frecuencia cardíaca.
- Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
- Realiza las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.

- Muestra, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la convivencia, en especial a la hora de realizar los juegos y deportes.

Unidad 4.- Juegos tradicionales y deportes autóctonos (Colpbol i Pilota)

Estándares de aprendizaje evaluables:

- Adapta las habilidades motrices básicas de manipulación de objetos (lanzamiento, recepción, golpeo, etc.) a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas aplicando correctamente los gestos y utilizando los segmentos dominantes y no dominantes.
- Aceptar el propio cuerpo y sus limitaciones, respetando las diferencias entre los compañeros a través de los juegos y deportes practicados.
- Mejorar la coordinación específica a través del manejo de móviles (pelota de colpbol i pelota valenciana)
- Identificar modalidades de juego de pilota valenciana.
- Identificar las técnicas de golpeo de balón y pelota en colpbol y pilota.

Contenidos

- ¿Qué es el colpbol y la pilota valenciana?
- Normas y reglamento elemental
- Formas de ganar en colpbol y pilota valenciana.

Competencias

- Utilizar los juegos y los deportes como medio de relación con los demás.
- Valorar positivamente el esfuerzo.
- Apreiciar el carácter sociocultural de los eventos deportivos y respetar a todos los que forman parte de la manifestación deportiva.
- Saber trabajar en equipo y valorar la participación más que la obtención de resultados.

Valorar la práctica de la actividad física como una forma agradable de ocupar el tiempo libre

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Incrementar la coordinación específica (óculo manual y óculo pédica) a través de la práctica de dichos deportes
- Realiza las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.
- Muestra, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y muestra de deportividad.

Unidad 5.- Coordinación Específica a través de fútbol y juegos adaptados

Estándares de aprendizaje evaluables:

- Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
- Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
- Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
- Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
- Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las
- situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
- Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.

Contenidos

- Reglamento básico del fútbol sala. Objetivos, faltas e incorrecciones.
- Acciones y técnicas de ataque: el disparo, el golpe de cabeza, el pase, la recepción, la conducción y el regateo.
- Acciones y técnicas de defensa: el marcado, la interceptación y la entrada.

Competencias:

- Aceptar el propio cuerpo y sus limitaciones, comprender las diferencias de capacidad física entre los compañeros y respetarlas.
- Alcanzar un cierto dominio corporal y postural.
- Utilizar habilidades y destrezas motrices en diversos medios.
- Utilizar los juegos y deportes como medio de relación con los demás y valorar positivamente el esfuerzo.
- Saber trabajar en equipo en juegos y deportes y valorar más la participación que la obtención resultados.

Unidad 6.- Deportes alternativos (palas, bádminton, frisbee, pínfuvote)

Estándares de aprendizaje evaluables:

- Adapta las habilidades motrices básicas de manipulación de objetos (lanzamiento, recepción, golpeo, etc.) a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas aplicando correctamente los gestos y utilizando los segmentos dominantes y no dominantes.
- Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.
- Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.
- Distingue en juegos y deportes individuales y colectivos estrategias de cooperación y de oposición.
- Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.
- Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.

Contenidos

- Conocer y participar en actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución
- Conocimiento de deportes alternativos como floorball, frisbee y palas.

Competencias

- Utilizar los juegos y los deportes como medio de relación con los demás.
- Valorar positivamente el esfuerzo.
- Apreciar el carácter sociocultural de los eventos deportivos y respetar a todos los que forman parte de la manifestación deportiva.
- Saber trabajar en equipo y valorar la participación más que la obtención de resultados.
- Valorar la práctica de la actividad física como una forma agradable de ocupar el tiempo libre.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Participar en los deportes alternativos, identificando el trabajo de los compañeros con las ideas básicas de: Desmarque, anticipación, asistencia.
- Realiza las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.
- Muestra, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la normal convivencia con cuantos participan en las tareas y objetivos propios de LA CLASE..

Unidad 7.- Ritmo y expresión a través de combas (individual, parejas y equipos)

Estándares de aprendizaje evaluables:

- Utiliza técnicas de salto, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
- Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado..

Competencias:

- Aceptar el propio cuerpo y sus limitaciones, comprender las diferencias de capacidad física entre los compañeros y respetarlas.
- Alcanzar un cierto dominio corporal y postural.
- Utilizar habilidades y destrezas motrices en diversos medios.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Ser capaces de dominar las habilidades motrices básicas de salto con comba
- Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
- Realiza las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.
- Muestra, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la normal convivencia con cuantos participan en las tareas y objetivos propios de LA CLASE.
- Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas a la observación del trabajo en equipo.
- Respeto y aceptación de las normas y los reglamentos.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Realiza las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.
- Muestra, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la normal convivencia con cuantos participan en las tareas y objetivos propios de LA CLASE.

UNIDADES DIDÁCTICAS 2º ESO:

<p>Unidad 1.- Hábitos de salud.</p> <p>Unidad 2 y 3: Desarrollo de la Condición Física y Capacidades Coordinativas.</p> <p>Unidad 3: Desarrollo de la Coordinación específica a través del baloncesto y su adaptación a espacios reducidos</p> <p>Unidad 5: Desarrollo de la Coordinación específica a través del balonmano y su adaptación a espacios reducidos</p> <p>Unidad 6: Desarrollo de deportes alternativos: Floorball y Ultimate</p> <p>Unidad 7: Expresión y ritmo: Comba y sus posibilidades coreográficas</p> <p>Unidad 8: Actividades en el medio natural (senderismo)</p>	<p>El resto de las unidades tratadas en la plataforma digital Weeras para este nivel se irán enlazando con las unidades principales en función de su contenido con el fin de completar el conocimiento por parte del alumno/a.</p>
--	--

Unidad 1.- Hábitos de salud

Contenidos:

- Importancia del calentamiento en el ejercicio físico y deporte
- Calentamiento general, preventivo y específico.
- Objetivos del calentamiento. Pautas para prepararlo.
- Importancia del calzado deportivo
- Importancia de los conceptos I.C.M y Z.A.C (Índice Cardíaco Máximo y Zona de Actividad Cardíaca)
- Importancia del factor AERÓBICO (CONTROL DE PULSACIONES)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Realiza las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.
- Muestra, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la normal convivencia con cuantos participan en las tareas y objetivos propios de LA CLASE.

Unidad 2 y 3.- Desarrollo de la Condición Física y Capacidades Coordinativas

Contenidos:

- Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y anaeróbica. Evolución de ésta con la edad. ¿Para qué sirve? ¿Quién la utiliza? ¿Cómo se entrena?
- Control de la intensidad del esfuerzo mediante la frecuencia cardiaca: toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad saludable (ZAS).
- Acondicionamiento de la resistencia aeróbica. Trabajo de ritmo, adaptación a las posibilidades personales. ¿Cómo mejorar la resistencia aeróbica?
- Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición para mejorarla con un trabajo adecuado.
- Desarrollo de métodos de entrenamiento de la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

Competencias:

- Aceptar el propio cuerpo y sus limitaciones, respetando las diferencias entre los compañeros.
- Hacer un calentamiento adecuado con la actividad física que se tenga que llevar a cabo.
- Conseguir autonomía suficiente en el progreso de la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad, adecuado a la condición física de cada uno.
- Valorar la práctica habitual de las actividades físico- deportivas como factor beneficioso para la salud.
- Practicar hábitos saludables e higiénicos para lograr una buena calidad de vida.
- Realizar de manera autónoma actividades físico deportivas para el equilibrio de la rutina diaria.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Durante la primera evaluación valoraremos la resistencia aeróbica y pediremos al alumno/a que sea capaz de realizar 20 minutos a ritmo de carrera suave al 50-55 % de su máximo entre 130 y 180 puls/min
- Realiza las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.
- Muestra, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la normal convivencia con cuantos participan en las tareas y objetivos propios de LA CLASE.
- Realizar test de valoración de la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad

Unidad 4.- Desarrollo de la Coordinación específica a través del baloncesto y su adaptación a espacios reducidos

Estándares de aprendizaje evaluables:

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

- Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
- Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
- Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
- Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas.
- Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las
- situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
- Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.

Contenidos

- El baloncesto. Reglamento básico.
- Fundamentos del ataque: el tiro a larga y corta distancia, el pase y el bote.
- El uno contra uno en ataque. Acciones para desmarcarnos del defensor: la puerta atrás, pasar y cortar, el bloqueo y las fintas.
- Fundamentos para defender: el uno contra uno en defensa y el rebote.
- Juego en equipo: balance rápido, espacios y defensa en equipo.
- Historia del baloncesto.

Competencias:

- Aceptar el propio cuerpo y sus limitaciones, comprender las diferencias de capacidad física entre los compañeros y respetarlas.
- Alcanzar un cierto dominio corporal y postural.
- Utilizar habilidades y destrezas motrices en diversos medios.
- Utilizar los juegos y deportes como medio
- de de relación con los demás y valorar positivamente el esfuerzo.
- Saber trabajar en equipo en juegos y deportes y valorar más la participación que la obtención resultados.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Resuelve situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

- Reconoce 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.
- Reconoce las posibilidades de las actividades físico-deportivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.
- Demuestra actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.
- Es capaz de realizar un circuito en el que intervenga pases a pared, bote en zig-zag, (utilizando las dos manos) y tiro a canasta.
- Realiza las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.
- Muestra, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la convivencia.

Unidad 5.- Desarrollo de la Coordinación específica a través del balonmano y su adaptación a espacios reducidos

Estándares de aprendizaje evaluables:

- Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
- Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva
- Identifica las características de las actividades físico-deportivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
- Adapta las habilidades motrices básicas de manipulación de objetos (lanzamiento, recepción, golpeo, etc.) a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas aplicando correctamente los gestos y utilizando los segmentos dominantes y no dominantes.
- Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.
- Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.
- Distingue en juegos y deportes individuales y colectivos estrategias de cooperación y de oposición.
- Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.

- Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.

Contenidos

- Cómo se juega? Reglamento.
- La técnica. (Lanzamiento, pase, tiro).
- Especialización en el balonmano.
- Táctica del juego.
- Un poco de historia.

Competencias:

- Aceptar el propio cuerpo y sus limitaciones, comprender las diferencias de capacidad física entre los compañeros y respetarlas.
- Alcanzar un cierto dominio corporal y postural.
- Utilizar habilidades y destrezas motrices en diversos medios.
- Utilizar los juegos y deportes como medio de relación con los demás y valorar positivamente el esfuerzo.
- Saber trabajar en equipo en juegos y deportes y valorar más la participación que la obtención de resultados.

Unidad didáctica 6.Desarrollo de deportes alternativos: Floorball y Frisbee

Contenidos:

- El juego como marco de aprendizaje y desarrollo personal.
- Las habilidades específicas en el deporte de floorball y frisbee.
- Características básicas y comunes de las habilidades deportivas: normas, reglas, aspectos técnicos y tácticos.
- Fundamentos técnicos/tácticos y las estrategias de ataque y defensa en el deporte de floorball
- Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas a la observación del trabajo en equipo.
- Respeto y aceptación de las normas y los reglamentos.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Realiza las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.
- Muestra, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la normal convivencia con cuantos participan en las tareas y objetivos propios de LA CLASE.

Unidad didáctica 7.- Expresión y ritmo: Comba y sus posibilidades coreográficas

Estándares de aprendizaje evaluables:

- Utiliza técnicas de salto, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
- Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado..

Competencias:

- Aceptar el propio cuerpo y sus limitaciones, comprender las diferencias de capacidad física entre los compañeros y respetarlas.
- Alcanzar un cierto dominio corporal y postural.
- Utilizar habilidades y destrezas motrices en diversos medios.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Ser capaces de dominar las habilidades motrices básicas de salto con comba
- Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
- Realiza las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.
- Muestra, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la normal convivencia con cuantos participan en las tareas y objetivos propios de LA CLASE.
- Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas a la observación del trabajo en equipo.
- Respeto y aceptación de las normas y los reglamentos

Unidad didáctica 8.- Actividades en el medio natural (senderismo)

Contenidos:

- El senderismo. Comprensión del entorno e introducción de medidas de seguridad y conocimiento de señales.
- Realización de un recorrido por un camino para completar un itinerario.
- Toma de conciencia de los usos y abusos que se hacen del medio urbano y naturales.
- Formación crítica respecto de las presiones y agresiones en el medio natural.
- El senderismo. ¿Cómo preparar una mochila?

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Realiza las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.
- Muestra, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las

normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la normal convivencia con cuantos participan en las tareas y objetivos propios de LA CLASE.

UNIDADES DIDÁCTICAS TERCERO DE ESO:

<p>Unidad 1.- Hábitos de salud</p> <p>Unidad 2.- Rugby</p> <p>Unidad 3.- Condición física</p> <p>Unidad 4.- El fútbol (otros años voleibol)</p> <p>Unidad 5.- El béisbol</p> <p>Unidad 6.- Expresión, ritmo y comunicación: los bailes de salón y el trabajo de combas</p> <p>Unidad 7.- Actividades en el medio natural</p>	<p>El resto de las unidades tratadas en la plataforma digital Weeras para este nivel se irán enlazando con las unidades principales en función de su contenido con el fin de completar el conocimiento por parte del alumno/a.</p>
---	--

Unidad 1.- SALUD Y CONDICIÓN FÍSICA. (dentro del bloque de HÁBITOS DE SALUD)

Estándares de aprendizaje evaluables:

- Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
- Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
- Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva
- Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
- Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
- Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
- Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

Contenidos

- Salud y condición física. Hábitos, rutinas y costumbres.
- Los hábitos saludables y los sistemas y aparatos: locomotor, cardiovascular y circulatorio, respiratorio, nervioso y digestivo.
- Hábitos nocivos y actividades poco saludables: el tabaco, el cannabis, el alcohol, dormir poco.
- Trastornos que afectan la salud. Efectos de la actividad física sobre el organismo y la salud: beneficios y riesgos.
- Control postural. Reflexionar sobre el peso de las mochilas y su adecuado transporte.
- Relajación muscular progresiva que permita la distinción entre estados de tensión y relajación muscular contribuyendo al bienestar y la paz con los demás y con uno mismo.
- Discriminación de las conductas positivas y negativas (sedentarismo, drogodependencias...), y valoración de hábitos

Competencias:

- Valorar la práctica habitual de actividades físico deportivas como factor beneficioso para la salud.
- Incorporar hábitos saludables e higiénicos para lograr una buena calidad de vida. Valorar negativamente los hábitos nocivos.
- Identificar los aspectos básicos de una alimentación equilibrada especialmente si se realizan actividades físicas y deportivas.
- Realizar actividades físico deportivas de una manera autónoma para el equilibrio de la rutina diaria.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Reconoce 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.
- Desarrolla 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.
- Práctica de ejercicios de mantenimiento de las posiciones corporales en situaciones de sentado y en el levantamiento y transporte de cargas pesadas.
- Realiza las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.
- Muestra, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la convivencia.

Unidad 2.- La Alimentación en la actividad física. (dentro del bloque de HÁBITOS DE SALUD)

Estándares de aprendizaje evaluables: Identifica la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios.

- Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.

- Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.
- Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc...).
- Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.
- Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.
- Utiliza los espacios naturales respetando la flora y la fauna del lugar.
- Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios.
- Aceptar el propio cuerpo y sus limitaciones, respetando las diferencias entre los compañeros.
- Utiliza las nuevas tecnologías para localizar y extraer la información que se le solicita.

Contenidos

- Cambios históricos en nuestra dieta. La alimentación en la adolescencia.
- El equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico diario.
- Nutrientes necesarios. Vitaminas y Minerales.
- Los nutrientes y su función.
- Organización de los menús: desayuno, almuerzo y cena. La pirámide de los alimentos.
- La alimentación y la actividad física.
- Hábitos saludables en relación a la comida.
- El triángulo de la salud (actividad física, alimentación y descanso).

Competencias:

- Aceptar el propio cuerpo y sus limitaciones, respetando las diferencias entre los compañeros.
- Practicar hábitos saludables e higiénicos para lograr una buena calidad de vida.
- Incorporar hábitos saludables e higiénicos para lograr una buena calidad de vida. Valorar negativamente los hábitos nocivos.
- Identificar los aspectos básicos de una alimentación equilibrada especialmente si se realizan actividades físicas y deportivas.
- Realizar actividades físico deportivas de una manera autónoma para el equilibrio de la rutina diaria.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 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.
- 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.
- Realiza las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.

- Muestra, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la convivencia.

Unidad 3.- El Calentamiento (dentro del bloque de HÁBITOS DE SALUD)

Estándares de aprendizaje evaluables:

- Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
- Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
- Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

Contenidos

- Desarrolla actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
- El calentamiento general. Partes del calentamiento.
- El calentamiento específico.
- Estructura: fase general, fase específica y fase técnica. Duración e intensidad.
- Consejos sobre el calentamiento.
- Duración del calentamiento.

Competencias:

- Aceptar el propio cuerpo y sus limitaciones, respetando las diferencias entre los compañeros.
- Hacer un calentamiento adecuado con la actividad física que se tenga que llevar a cabo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conoce las fases del calentamiento y es capaz de realizar su calentamiento, apropiado a la actividad física a realizar.
- Es capaz de dirigir un calentamiento con todos sus compañeros, expresando adecuadamente el trabajo a realizar.

Unidad 4.- La Resistencia (dentro del bloque de HÁBITOS DE SALUD Y CONDICIÓN FÍSICA)

Estándares de aprendizaje evaluables:

- Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico
- Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.

Contenidos:

- Resistencia aeróbica y anaeróbica. Factores que determinan la resistencia.
- El mecanismo energético del cuerpo. Resistencia anaeróbica y aeróbica.
- Los conceptos de déficit y deuda de oxígeno. La zona de actividad física saludable.
- Métodos y sistemas de entrenamiento de la resistencia: continuos y fraccionados.
- Métodos para valorar la resistencia y efectos de su entrenamiento.
- Los orígenes de la Maratón.

Competencias

- Valorar la práctica habitual de las actividades físicas como factor beneficioso para la salud.
- Practicar hábitos saludables e higiénicos para lograr una buena calidad de vida.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Analiza los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia supone para el estado de salud.
- Desarrolla la capacidad física de resistencia de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.
- Reconoce 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.
- Incrementar la capacidad física de resistencia. Realización de los test que nos midan dicha capacidad. Prueba de resistencia, en la primera evaluación se pedirá entre 20 y 23 minutos de carrera continua; la segunda evaluación entre 23 y 25 minutos. No se pide distancia, solo mantener el ritmo y estar entre 130 y 150 pulsaciones. Test de course navette llegando al baremo correspondiente a la media de su edad.
- Conoce su intensidad del esfuerzo mediante la frecuencia cardiaca. Sabe aplicar su ZAS, (zona de actividad saludable) en las diferentes sesiones.
- Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
- Conoce alguna aplicación de entrenamiento a través del móvil.
- Realiza las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.
- Muestra, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la convivencia.

Unidad 5.- La flexibilidad. (pertenece al bloque de CONDICIÓN FÍSICA)

Estándares de aprendizaje evaluables:

- Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.
- Adapta las habilidades motrices básicas de manipulación de objetos (lanzamiento, recepción, golpeo, etc.) a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas aplicando correctamente los gestos y utilizando los segmentos dominantes y no dominantes.
- Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas teniendo en cuenta los tres ejes corporales y los dos sentidos, y ajustando su realización a los parámetros espacio temporales y manteniendo el equilibrio postural
- Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.

Contenidos

- La flexibilidad. Definición y factores que la condicionan.
- Reflejo del estiramiento o miotático
- Sistemas y métodos para entrenar la flexibilidad estática. La técnica de estiramiento-contracción-relajación.
- Sistemas y métodos para entrenar la flexibilidad dinámica.
- Importancia de la flexibilidad en la rehabilitación y para la columna vertebral.
- Frecuencia del entrenamiento y efectos sobre nuestro cuerpo.

Competencias

- Aplicar las propias posibilidades motrices con relación a los demás con diferentes objetos y en diversos medios.
- Lograr un dominio corporal y postural con la mejora de la condición física.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 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.
- Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
- Conoce alguna aplicación de entrenamiento a través del móvil.
- Incrementar la capacidad física de flexibilidad. Realización de los test que nos midan dicha capacidad.
- Realiza las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.
- Muestra, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las

normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la convivencia.

Unidad 6.- El cuidado de la espalda. (dentro del bloque de HÁBITOS DE SALUD)

Estándares de aprendizaje evaluables:

- Adapta las habilidades motrices básicas de manipulación de objetos (lanzamiento, recepción, golpeo, etc.) a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas aplicando correctamente los gestos y utilizando los segmentos dominantes y no dominantes.
- Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.
- Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.
- Distingue en juegos y deportes individuales y colectivos estrategias de cooperación y de oposición.
- Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.
- Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.

Contenidos

- ¿Qué es la posición corporal? La columna vertebral.
- La posición de pie. Músculos tónicos y fásicos.
- La zona lumbar. Estiramientos y tonificación.
- Recomendaciones para la posición cuando estamos sentados y para dormir.
- La postura corporal óptima. Factores que influyen en la postura corporal.
- Actividades y hábitos para cuidar la espalda. La respiración y la posición corporal.
- Las contracturas en el cuello.

Competencias

- Utilizar los juegos y los deportes como medio de relación con los demás.
- Valorar positivamente el esfuerzo.
- Valorar la práctica de la actividad física como una forma agradable de ocupar el tiempo libre.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

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

- Realiza las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.
- Muestra, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la convivencia.

Unidad 7.- El Rugby

Estándares de aprendizaje evaluables:

- Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
- Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
- Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
- Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
- Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
- Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.

Contenidos

- El rugby: ¿cómo se juega? Objetivos y formas de puntuar.
- Reglas básicas del juego.
- Técnicas de ataque: lateral con dos manos, de mano en mano y con el pie. El disparo, el regate y la percusión.
- Técnicas defensivas: la recepción y el placaje.
- Especialización en un equipo de rugby. Delanteros y tres cuartos.
- Principios fundamentales del juego: avanzar, dar soporte, continuidad y presión.
- ¿De dónde viene el rugby?
- El torneo de las Seis Naciones.

Competencias:

- Aceptar el propio cuerpo y sus limitaciones, comprender las diferencias de capacidad física entre los compañeros y respetarlas.
- Alcanzar un cierto dominio corporal y postural.
- Utilizar habilidades y destrezas motrices en diversos medios.
- Utilizar los juegos y deportes como medio de relación con los demás y valorar positivamente el esfuerzo.
- Saber trabajar en equipo en juegos y deportes y valorar más la participación que la obtención de resultados.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Resuelve situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
- Reconoce 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.
- Reconoce las posibilidades de las actividades físico-deportivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.
- Demuestra actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.
- Realiza las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.
- Muestra, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la convivencia.

Unidad 4.- El voleibol

Contenidos:

- Recuerdo histórico.
- Las habilidades específicas en el deporte de voleibol.
- Reglamento.
- Posiciones específicas: defensa, colocadores, rematadores y libero.
- Fundamentos técnico/tácticos y las estrategias de ataque y defensa en el deporte de voleibol. Acciones de ataque: el servicio, toque de dedos, remate y finta. Acciones de defensa: toque con antebrazos, bloqueo y caídas.
- Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas a la observación del trabajo en equipo.
- Posiciones específicas: defensa, colocadores, rematadores y libero.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Muestra una actitud crítica ante el tratamiento del deporte y la actividad física en la sociedad actual.

- Muestra tolerancia y respeto hacia las normas y los demás participantes, con independencia a su nivel de destreza.
- Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas del voleibol, respetando las reglas y normas establecidas.
- Es capaz de analizar la situación del juego para proponer tácticas.
- Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
- Realiza las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.
- Muestra, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la convivencia.

Unidad 5.- El Béisbol

Estándares de aprendizaje evaluables:

- Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
- Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
- Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
- Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
- Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
- Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.

Contenidos

- El béisbol: cómo se juega? Objetivos y formas de puntuar.
- Reglas básicas del juego.
- Técnicas de ataque: el bateo y la carrera. El strike
- Técnicas defensivas: la recepción de la pelota y los pases como arma para eliminar al adversario.
- Especialización en un equipo de béisbol: el pitcher, el catcher, bateador, defensores de la base.
- Principios fundamentales del juego: conseguir carreras mediante estrategia.
- ¿De dónde viene el béisbol?
- Estados Unidos y su relación con el béisbol. Grandes eventos relacionados con el mismo.

Competencias:

- Aceptar el propio cuerpo y sus limitaciones, comprender las diferencias de capacidad física entre los compañeros y respetarlas.
- Alcanzar un cierto dominio corporal y postural.
- Utilizar habilidades y destrezas motrices en diversos medios.
- Utilizar los juegos y deportes como medio de relación con los demás y valorar positivamente el esfuerzo.
- Saber trabajar en equipo en juegos y deportes y valorar más la participación que la obtención de resultados.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Resuelve situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
- Reconoce 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.
- Reconoce las posibilidades de las actividades físico-deportivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.
- Demuestra actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.
- Realiza las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.
- Muestra, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la convivencia.

Unidad 9.- Fútbol sala.

Estándares de aprendizaje evaluables:

- Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
- Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
- Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
- Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
- Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las
- situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
- Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.

Contenidos

- Reglamento básico del fútbol sala. Objetivos, faltas e incorrecciones.
- Acciones y técnicas de ataque: el disparo, el golpe de cabeza, el pase, la recepción, la conducción y el regateo.
- Acciones y técnicas de defensa: el marcado, la interceptación y la entrada.
- Táctica del juego en equipo. Sistemas de ataque: estáticos, rotacionales, directas y contraataque. Sistemas de defensa: individual, zonal y mixto.
- Especialización en un equipo de fútbol sala. Portero, defensa libre, alas y pivote.
- ¿De dónde viene el fútbol sala?
- Los porteros del fútbol sala.

Competencias:

- Aceptar el propio cuerpo y sus limitaciones, comprender las diferencias de capacidad física entre los compañeros y respetarlas.
- Alcanzar un cierto dominio corporal y postural.
- Utilizar habilidades y destrezas motrices en diversos medios.

- Utilizar los juegos y deportes como medio de relación con los demás y valorar positivamente el esfuerzo.
- Saber trabajar en equipo en juegos y deportes y valorar más la participación que la obtención resultados.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Resuelve situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
- Reconoce 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.
- Reconoce las posibilidades de las actividades físico-deportivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.
- Demuestra actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.
- Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
- Es capaz de realizar un circuito en el que intervenga conducción de balón en zig-zag, (utilizando los dos pies), control, pases a pared, y tiro con precisión a portería.
- Realiza las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.
- Muestra, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la convivencia.

Unidad 10.- Expresión Corporal y trabajo del ritmo.

Estándares de aprendizaje evaluables:

- Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
- Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

Contenidos

- Fundamentos del baile de salón: posición básica, paso básico y las figuras.
- Tipo de bailes. Sociales y competición.

- Bailes estándar: vals vienés, vals inglés, slow fox, quickstep y tango.
- Bailes latinos: rumba, samba, cha-cha-cha y jive.
- Los pasos iniciales del baile.
- Bailes modernos: danza africana contemporánea, hip hop, bollywood, capoeira.
- Historia de los bailes de salón y beneficios de su práctica.
- Aspectos históricos de los bailes de salón.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Interpreta y produce acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
- Realiza las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.
- Muestra, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la convivencia.

Unidad 11.- Actividades en el medio natural

Estándares de aprendizaje evaluables:

- Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
- Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
- Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas en su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.

Contenidos

Conocimiento de diferencias modalidades de deportes náuticos.

Competencias

- ceptar el propio cuerpo y sus limitaciones, comprender las diferencias de capacidad física entre los compañeros y respetarlas.
- Alcanzar un cierto dominio corporal y postural.
- Utilizar habilidades y destrezas motrices en diversos medios.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 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.

- Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
- Realiza las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.
- Muestra, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la convivencia.

UNIDADES DE DIDÁCTICAS DE CUARTO DE ESO

<ol style="list-style-type: none"> 1. Hábitos de salud 2. Capacidades coordinativas y condición física 3. Deportes de raqueta. Bádminton y palas. 4. Voleibol. 5. La competición 6. Expresión corporal y actividades rítmicas 7. Actividades en la naturaleza. 	<p>El resto de las unidades tratadas en la plataforma digital Weeras para este nivel se irán enlazando con las unidades principales en función de su contenido con el fin de completar el conocimiento por parte del alumno/a.</p>
---	--

Unidad 1.- Salud y primeros auxilios (pertenece a la unidad de HÁBITOS DE SALUD)

Contenidos:

- Salud: hábitos perjudiciales, sedentarismo y control postural.
- Primeros auxilios. PAS. (Proteger, alertar y socorrer).
- Efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas.
- Efectos positivos y los riesgos de la práctica de actividad física, a distintos niveles de exigencia.
- Funcionamiento global del cuerpo humano y sus adaptaciones ante la práctica de actividad física
- Efectos negativos de la adquisición de hábitos tóxicos en relación con la actividad física y obrar en consecuencia dual y colectiva.
- Conocimiento de las lesiones más comunes y saber cómo actuar.
- Consejos prácticos.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Reconoce 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.
- Desarrolla 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.
- Práctica de ejercicios de mantenimiento de las posiciones corporales en situaciones de sentado y en el levantamiento y transporte de cargas pesadas.

- Es capaz de seguir el protocolo correcto ante un accidente.
- Realiza las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.
- Muestra, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la convivencia.

Unidad 2.- El calentamiento (dentro de la unidad de HÁBITOS DE SALUD)

Contenidos:

- Concepto. Factores condicionantes.
- Tipos de calentamiento general, preventivo y específico.
- Sesión de entrenamiento.
- Fases del calentamiento. Pautas para prepararlo.
- Consejos prácticos.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 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.
- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
- Utiliza 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.
- Realiza las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.
- Muestra, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la convivencia.

Unidad 3.- Resistencia. (dentro de la unidad de HÁBITOS DE SALUD)

Contenidos:

- Concepto. Principales órganos implicados.
- Capacidad física condicionante y su relación con los procesos metabólicos.
- Factores: volumen oxígeno máximo, déficit de oxígeno y deuda de oxígeno.
- Tipos de resistencia aeróbica, (potencia aeróbica, capacidad aeróbica y endurance) y anaeróbica aláctica y láctica.
- Conocer varios sistemas de entrenamiento para mejorar la resistencia.
- Aplicaciones del móvil para entrenar la resistencia.
- Test de los diferentes tipos de resistencia. Cooper, course navette....

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Reconoce 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.
- Desarrolla la capacidad física de resistencia de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.
- 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.
- Analiza los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia supone para el estado de salud.
- Conoce y sabe llevar a la práctica al menos tres métodos de mejora de la resistencia.
- Incrementar la capacidad física de resistencia. Realización de los test que nos midan dicha capacidad. Prueba de resistencia, en la primera evaluación se pedirá entre 23 y 25 minutos de carrera continua; la segunda evaluación entre 25 y 30 minutos. No se pide distancia, solo mantener el ritmo y estar entre 130 y 150 pulsaciones. Test de Cooper y Course navette llegando a baremos correspondiente a la media de su edad.
- Sabe aplicar su ZAS, (zona de actividad saludable) en las diferentes sesiones.
- Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
- Conoce alguna aplicación de entrenamiento a través del móvil.
- Realiza las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.
- Muestra, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la convivencia.

Unidad 4.- Fuerza (dentro de la unidad de CONDICIÓN FÍSICA)

Contenidos:

- Concepto. Factores condicionantes en el sistema muscular y en el sistema nervioso. Evolución de ésta con la edad, cuando comenzar a trabajarla.
- Reconocimiento y valoración de la relación que hay entre la adopción de una postura correcta en el trabajo diario de clase y la realización de actividades físicas como medio de prevención.
- Tipos de fuerza. Tipos de contracción..
- La fuerza y su relación con acciones deportivas.
- Elementos gimnásticos. Acrobacias sencillas. Ejecución de distintas combinaciones de habilidades gimnásticas y acrobáticas.
- Sistemas de entrenamiento. Fraccionados, circuitos, multisaltos, multilanzamientos.
- La fuerza y su relación con el Atletismo.

- Distintos tipos de test que miden la fuerza de tronco, piernas y brazos.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
- Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva
- Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
- Conoce y sabe llevar a la práctica al menos dos métodos de mejora de la fuerza.
- Incrementar la capacidad física de fuerza. Realización de los test que nos midan dicha capacidad. Prueba de salto, lanzamiento y flexiones de brazos, así como abdominales.
- Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
- Conoce alguna aplicación de entrenamiento a través del móvil.
- Realiza las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.
- Muestra, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la convivencia.

Unidad 5.- Flexibilidad (dentro de la unidad de CONDICIÓN FÍSICA)

Contenidos:

- Concepto. Movilidad articular y elasticidad muscular.
- Estiramientos. Parte estática, (huesos), parte dinámica, (músculos, ligamentos y tendones). Valoración de la relación entre respiración, postura corporal, relajación muscular, flexibilidad, tonificación y bienestar.
- Tipos de flexibilidad atendiendo a la especialidad deportiva, a la existencia o no de movimiento y según la fuerza que provoca el estiramiento.
- Sistemas de entrenamiento. Métodos activos y métodos pasivos.
- La flexibilidad y su relación con acciones deportivas.
- Test de valoración.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.
- Conoce todos los elementos que intervienen en la flexibilidad, distingue entre flexibilidad estática y dinámica e identifica el grado en que se trabajan las dos en un ejercicio determinado.

- Conoce y sabe llevar a la práctica al menos dos métodos de mejora de la flexibilidad.
- Incrementar la capacidad física de la flexibilidad. Realización de los test que nos midan dicha capacidad.
- Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
- Conoce alguna aplicación de entrenamiento a través del móvil.
- Realiza las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.
- Muestra, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la convivencia.

Unidad 6.- Capacidades coordinativas.

Contenidos:

- Concepto.
- Factores condicionantes.
- Tipos. Capacidad de movimiento, capacidad, orientación, diferenciación, equilibrio, reacción, ritmo, transformación.
- ¿Cómo se entrena?
- Diferentes test de coordinación.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Resuelve situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
- Reconoce 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.
- Explica de manera clara como es el método de facilitación neuromuscular propioceptivo y de qué manera la técnica de estiramiento-contracción-relajación la trabaja y mejora, llevándola a la práctica con sus compañeros.
- Identifica de forma específica los beneficios que el trabajo de la flexibilidad aporta a nuestra condición física y reconoce de qué manera repercute en la mejora de la salud.
- Identificar qué factores influyen su postura corporal y aplicar las recomendaciones y pautas a la hora de realizar actividades de la vida diaria y ejercicios de acondicionamiento físico.
- Realiza las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.
- Muestra, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la convivencia.

Unidad 7.- Las Competiciones.

Estándares de aprendizaje evaluables:

- Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.

Contenidos

- ¿Qué es la competición? Las primeras competiciones deportivas.
- Formas de organización: liga, eliminatoria, eliminación doble, sistema mixto.
- Pros y contras de la competición. Los valores positivos de la competición y los peligros de excluir los menos capaces y justificar sólo la victoria.
- Juego limpio o fair play. El código del juego limpio.
- Abebe Bikila y los maratones de 1960 y 1964. Ben Johnson y el dopaje.
- El triabol. Una propuesta para la coeducación en la competición.

Competencias

- Aceptar el propio cuerpo y sus limitaciones, comprender las diferencias de capacidad física entre los compañeros y respetarlas.
- Alcanzar un cierto dominio corporal y postural.
- Utilizar habilidades y destrezas motrices en diversos medios.
- Utilizar los juegos y deportes como medio de relación con los demás y valorar positivamente el esfuerzo.
- Saber trabajar en equipo en juegos y deportes y valorar más la participación que la obtención de resultados.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Realiza las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.
- Muestra, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la convivencia.

Unidad 8.- Deportes de raqueta: El bádminton y las palas.

Contenidos:

- Conocer y practicar modalidades deportivas individuales, y en pareja, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego.
- Las habilidades específicas en el deporte de bádminton.
- Acciones técnicas y tácticas. Golpes básicos.
- Entrenamiento.

- Respeto y aceptación de las normas y los reglamentos.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Muestra una actitud crítica ante el tratamiento del deporte y la actividad física en la sociedad actual.
- Muestra tolerancia y respeto hacia las normas y los demás participantes, con independencia a su nivel de destreza.
- Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas del bádminton, respetando las reglas y normas establecidas.
- Es capaz de analizar la situación del juego para proponer tácticas.
- Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
- Realiza las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.
- Muestra, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la convivencia.

Unidad 9.- Voleibol

Contenidos:

- Recuerdo histórico.
- Las habilidades específicas en el deporte de voleibol.
- Reglamento.
- Posiciones específicas: defensa, colocadores, rematadores y libero.
- Fundamentos técnico/tácticos y las estrategias de ataque y defensa en el deporte de voleibol. Acciones de ataque: el servicio, toque de dedos, remate y finta. Acciones de defensa: toque con antebrazos, bloqueo y caídas.
- Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas a la observación del trabajo en equipo.
- Posiciones específicas: defensa, colocadores, rematadores y libero.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Muestra una actitud crítica ante el tratamiento del deporte y la actividad física en la sociedad actual.
- Muestra tolerancia y respeto hacia las normas y los demás participantes, con independencia a su nivel de destreza.

- Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas del voleibol, respetando las reglas y normas establecidas.
- Es capaz de analizar la situación del juego para proponer tácticas.
- Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
- Realiza las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.
- Muestra, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la convivencia.

Unidad 10.- Expresión corporal y actividades rítmicas

Contenidos:

- La Educación corporal. Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás: los gestos y las posturas.
- El ritmo. Pautas para la elaboración de coreografías.
- Combinación de movimientos de distintos segmentos corporales con desplazamientos siguiendo una secuencia rítmica.
- Creación y práctica de coreografías que respondan al interés del alumnado.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Crear y poner en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- Colaborar en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- Conoce los factores que influyen en la postura corporal y aplica de manera consciente y autónoma las recomendaciones y pautas a la hora de investigar sobre el movimiento natural.
- Práctica de métodos de mejora de la relajación.
- Realiza las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.
- Muestra, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la convivencia.

Unidad 11.- Actividades en la naturaleza.

Contenidos:

- Concepto: deportes de aventura. Tierra, mar y agua.
- Carreras de orientación. Comprensión del entorno e introducción de medidas de seguridad.
- Utilización de la brújula. Realización de un entorno cercano a centro.
- Toma de conciencia de los usos y abusos que se hacen del medio urbano y naturales.
- Formación crítica respecto de las presiones y agresiones en el medio natural..
- La escalada.
- El esquí.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Realiza las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.
- Muestra, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la convivencia.

Unidad 12.- Nuevas tendencias de la actividad física. (dentro de la unidad de EXPRESIÓN CORPORAL Y ACTIVIDADES RÍTMICAS)

Contenidos:

- El aeróbic.
- Aeróbic con bicicleta o spinning.
- Pilates.
- Step.
- La musculación.
- Otras tendencias.
- El Korfball.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Realiza las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.
- Muestra, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la convivencia.

UNIDADES DIDÁCTICAS EN BACHILLERATO.

- 1.- Actividad física y salud. Hábitos de vida saludables.**
- 2.- Las nuevas tecnologías al servicio de la actividad física.**
- 3.- Planificación del entrenamiento.**

4.- Organización de actividades físicas en el entorno escolar.

5.-Deportes individuales/parejas de cancha dividida: deportes de pala y raqueta.

6.- Deportes colectivos de cancha dividida: el voleibol.

7.- Deportes colectivos de cancha compartida (fútbol, balonmano, baloncesto, colpbol, rugby, hockey). Triabol.

8.- La Actividad física en el medio natural: El senderismo, la orientación y las diferentes posibilidades en el medio natural.

9.- La Expresión corporal y sus diferentes manifestaciones.

Unidad 1.- Actividad física y salud. Hábitos de vida saludables.

Criterios de evaluación:

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

Estándares de aprendizaje:

1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.
2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.

CONTENIDOS:

- Actividad física saludable y sus beneficios. Desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- La relajación
- Hábitos de vida saludable y conductas perjudiciales para la salud y la práctica física.
- La nutrición aplicada al deporte.
- Las lesiones deportivas: prevención y primeros auxilios.

Unidad 2.- Las nuevas tecnologías al servicio de la actividad física.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE:

1. Aplica criterios de búsqueda de información que garantice el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

CONTENIDOS:

- Smartphones y sus aplicaciones para la mejora de la práctica física.
- Internet y blogs: búsqueda y difusión de contenidos relacionados con la actividad física y el deporte.
- Las redes sociales más frecuentes y su vinculación con el entorno de la actividad física.
- El deporte y los medios de comunicación.

Unidad 3.- Planificación del entrenamiento.

Criterios de evaluación:

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.

Estándares de aprendizaje evaluables:

1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.
3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.
4. Elaborar su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.

Contenidos:

- Leyes y principios del entrenamiento. Mejora de las capacidades físicas básicas.
- Objetivos de la planificación
- Los sistemas de entrenamiento
- La autoevaluación inicial.

- Puesta en práctica de un plan sencillo de mejora de la condición física y habilidades motrices.
- La evaluación final de la planificación.

Unidad 4.- Organización de actividades físicas en el entorno escolar.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

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.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE:

1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.
2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos.

CONTENIDOS:

- Sistemas de competición eliminatorios y participativos.
- Elaboración en grupo y puesta en práctica de diferentes actividades deportivas de los "Juegos de recreo".
- Elaboración de una memoria, reflexión crítica y propuestas de mejora sobre el trabajo realizado.

Unidad 5.-Deportes individuales/parejas de cancha dividida: deportes de pala y raqueta.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

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

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE:

1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.
2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.
3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo

4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas
5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición adaptándolas a las características de participantes.

CONTENIDOS:

- El bádminton
- El tenis de mesa
- El pádel
- El frontenis
- Las palas

Unidad 6.- Deportes colectivos de cancha dividida: el voleibol.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE:

1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.
2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.
4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

CONTENIDOS:

- Las habilidades motrices específicas del voleibol: los gestos técnicos.
- Reglamentación básica: principales faltas.
- La estrategia aplicada al juego.
- Modalidades de juego: vóley pista y vóley playa.

Unidad 7.- Deportes colectivos de cancha compartida (fútbol, balonmano, baloncesto, colpbol, rugby, hockey). Triabol.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE:

1. Respeta las reglas sociales y el entorno e e que se realizan las actividades físico-deportivas
2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo animando su participación y respetando las diferencias.

CONTENIDOS:

- Desarrollo de una actividad competitiva lúdica combinado la práctica de tres actividades propuestas.
- Elaboración de una reglamentación básica.
- El arbitraje deportivo y el respeto a la figura y decisiones del árbitro.

Unidad 8.- La Actividad física en el medio natural: El senderismo, la orientación y las diferentes posibilidades en el medio natural

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Controlar los riesgos que puede general 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.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.
3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.

CONTENIDOS

- Senderismo.
- Permanencia en el medio natural y turismo activo.
- Deportes de aventura o extremos
- La orientación.

Unidad 9.- La Expresión corporal y sus diferentes manifestaciones.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

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

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE:

1. Colabora con el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.
2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.
3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

CONTENIDOS:

- La expresión corporal en la vida diaria.
- El control corporal en la expresión
- El mimo y la dramatización.
- El ritmo y sus diferentes manifestaciones: aeróbic, danzas del mundo, bailes de salón...

6.- METODOLOGIA. ORIENTACIONES DIDÁCTICAS.

a) Metodología general y específica. Recursos didácticos y organizativos.

La enseñanza de la Educación Física debe procurar no sólo la ejercitación de tareas motrices con la finalidad de desarrollar las capacidades físicas que implican, sino también ofrecer la información que le permita al alumno/a conocer el por qué, de las mismas y dotar de sentido y significación a sus aprendizajes. Para ello vamos a partir de los conocimientos previos que el alumno/a tiene respecto a su cuerpo y a la actividad física, que a menudo resultan erróneos o incompletos, para diseñar actividades que los rectifiquen y den paso a conceptos más elaborados, y se vayan construyendo esquemas motores y de conocimiento cada vez más complejos.

Debemos dotar al alumnado de los conocimientos mínimos que le permitan, una vez concluida la escolarización obligatoria, intervenir racional y eficazmente en su futura actividad motriz

La metodología desarrollada va a permitir al alumno/a desarrollar las capacidades que permitan la utilización de destrezas y conocimientos en distintos contextos. El proceso de enseñanza-aprendizaje va a favorecer las situaciones que permiten la aplicación de los aprendizajes adquiridos a la solución de los problemas motores que se plantean.

Los problemas propuestos van a estar determinados por el nivel de los alumnos/as y del curso, y depende de los objetivos de cada unidad.

El objetivo final es que el alumno/a tenga una conducta motriz autónoma y creativa por ello la metodología elegido va a ser activa y emancipadora buscando:

- Actividad creciente, desde la dirección del primer curso del primer ciclo hasta una autonomía suficiente en el 4º curso de la E.S.O. Siendo en Bachillerato donde la selección crítica de actividades y autorregulación alcanzan su máximo (1º de Bachillerato).
- Una progresión a lo largo de los distintos cursos y ciclos respecto a la dependencia de las propuestas de menos a más independencia.
- Fomentar el movimiento espontáneo. No considerar determinados automatismos como respuesta motriz única y válida para todos.
- Ofrecer el máximo de responsabilidad y autonomía al alumno. Sobre todo en los últimos cursos.
- Favorecer la investigación y la exploración motriz a través de actividades que supongan resolución de problemas motrices y descubrimiento de soluciones propias.
- Garantizar la participación del alumno/a en el proceso de toma de decisiones respecto a: actividades, evaluación, planificación, material, etc.
- Propiciar un conocimiento a partir de la experiencia procurando que toda información parta y se relacione con su propia acción y experiencia motriz.
- Actuar estimulando, sugiriendo, planteando problemas orientando, controlando el riesgo,...pero permitiendo que el alumno/a sea el protagonista de su propio aprendizaje.

El profesorado de la asignatura planteara para ello métodos de trabajo que favorezcan el desarrollo de las capacidades de análisis, evaluación y la autocorrección de su propia actividad motriz y la adquisición de hábitos y estrategias de trabajo.

El Método de trabajo va a permitir también el atender a la diversidad de intereses, aptitudes, niveles y ritmos del aprendizaje de los distintos alumnos, enseñanza individualizada. Esta diversidad va a tener presente también, en los alumnos/as con algún tipo de carencia o incapacidad funcional, facilitando la integración y participación activa de estos alumnos/as en la dinámica de las clases con tareas específicas que puedan desarrollar, actividades comunes que puedan desarrollar todos y actividades específicas diseñadas en función de sus características

De igual manera que tenemos en cuenta la diversidad, y la integración de todos los alumnos/as con alguna deficiencia, también tenemos presente la no discriminación en razón de sexo, Para ello tenemos presente el elegir actividades que favorezcan la eliminación de estereotipos sexistas, la actitud del profesorado ha de encontrarse en esta misma línea.

b) Actividades y estrategias de enseñanza y aprendizaje. Actividades complementarias.

La individualización en la enseñanza.

Cada alumno/a posee un acervo motriz e interés diferentes y debemos, en la medida de lo posible, evitar un nivel único de enseñanza y diversificar de tal forma que todos puedan desarrollarse en el nivel de las actividades seleccionadas sin llegar a la separación de "buenos y malos" y si las diferencias fueran grandes, seleccionar actividades donde las capacidades de realización no sean eliminatorias.

El seguimiento individual es obligatorio aunque deberá equilibrarse con la atención a los demás alumnos/as a excepción de las adaptaciones curriculares individualizadas

La atención a la diversidad.: Hasta este punto se ha podido ya observar la atención a uno de los retos fundamentales de la Educación Secundaria Obligatoria: la diversidad de los alumnos y alumnas.

Además de las vías específicas que permiten afrontar este reto (optatividad en el segundo ciclo, adaptaciones curriculares, diversificación curricular), la atención a la diversidad de los alumnos/as hay que entenderla como una característica de la práctica docente ordinaria.

De acuerdo con uno de los principios metodológicos recogidos en el Real Decreto por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria:

"El profesor debe ajustar la ayuda pedagógica a las diferentes necesidades del alumnado y facilitar recursos y estrategias variadas que permitan dar respuesta a las diversas motivaciones, intereses y capacidades que presentan los alumnos de estas edades"

Esta atención a las necesidades educativas de todos los alumnos y alumnas es posible abordarla a través de diferentes elementos del currículo: adaptación de los objetivos, priorización de contenidos y una gradación de los criterios de evaluación.

El profesor, en el marco de sus nuevas funciones de elaboración curricular, podrá priorizar el desarrollo de determinadas capacidades según el momento concreto en el que se encuentren sus alumnos, seleccionar los contenidos de cada núcleo que considere más adecuados a dicho momento y con base en estas decisiones adaptar y concretar los criterios de evaluación.

Pero es fundamentalmente a través de la intervención pedagógica del profesor y profesora como se manifiesta esta atención. La forma de enseñar, de organizar y adaptar el espacio y recursos didácticos,

la agrupación de los alumnos, la elección del nivel de ayuda necesario para cada alumno en su proceso de construcción del aprendizaje, etc., son elementos de la acción docente que deben ser orientados a situar los nuevos aprendizajes al alcance de cada alumno y de cada alumna y que se encuentran analizados a lo largo de estas orientaciones didácticas y para la evaluación. La elección de un método u otro de enseñanza debe estar relacionada con las características de las actividades que se llevan a cabo en un momento determinado, así como con las finalidades que se pretenden con ellas y, lógicamente, con el tipo de ayuda que precisa cada alumno y cada alumna según el momento de aprendizaje en que se encuentren y las capacidades personales.

En sí mismos los métodos no son mejores o peores, sino en relación con su utilización adecuada y oportuna. La enseñanza y aprendizaje por recepción (una de cuyas expresiones puede ser la instrucción directa) no debe suponer la simple construcción de automatismos por un proceso de acumulación y estructuración no consciente de elementos motores más sencillos y que, por tanto, carezcan de significado para el alumno/a; éste debe ser consciente de sus acciones y poder relacionar cada nuevo aprendizaje con los anteriores, reflexionando, con la ayuda del profesor, sobre las ventajas que le confiere de cara a la solución de problemas y al aprendizaje de nuevos contenidos. Desde este punto de vista, la automatización de determinados esquemas motores específicas no debe basarse sólo en una constante repetición de los mismos en un proceso de "memorización motriz", sino también, en la consciente integración de anteriores esquemas motores con los que es posible relacionar el nuevo.

Por contra, el método de la enseñanza y el aprendizaje por descubrimiento adquiere mayor significado, en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, en las actividades en las que se pretende desarrollar el componente perceptivo y sobre todo en aquellas cuyo objetivo es desarrollar la capacidad del alumno/a para procesar la información con un tiempo de reacción mínimo y decidir la alternativa más conveniente, es decir, en las estrategias de decisión para la solución de problemas de tipo técnico. La reacción contra los modelos receptivos supuso la aceptación por antítesis de los modelos basados en el descubrimiento, aceptando su validez sin que, en muchos casos, se tuviera una idea clara de cómo llevarlos a la práctica. El establecimiento de relaciones entre la estructura cognitivo-motriz del alumno y los nuevos conocimientos debe ser también asegurada en este tipo de modelos y no darse por supuesta por la bondad intrínseca del mismo.

El tratamiento coeducativo.

Evitaremos que se manifieste la discriminación sexual mediante un abuso espacial (invasión del espacio ocupado por chicas), predominancia de actividades típicas de los chicos (fútbol, lucha, etc.), etc. y en caso de surgir realizaremos un análisis de las causas de su existencia. Como propuestas realizaremos:

- Selección de actividades mixtas (Balonkorf, salto de la comba, colpbol...)
- Formación de grupos o parejas aleatorias.
- Rotaciones para la utilización de los espacios y material.
- Evaluaremos teniendo presente la evolución individual.
- Promoveremos la reflexión personal y autocrítica ante situaciones.

Se mantendrá contacto con la comisión para llevar a cabo el Proyecto de áreas transversales si lo hubiere

Características de una sesión.

La organización de la clase debe permitir un máximo de participación activa, donde los tiempos de espera son mínimos y la ordenación del material, la estructuración del grupo, su distribución y desplazamientos, la distribución del tiempo y periodización de las actividades, la posición del profesor/a respecto al grupo,... son elementos que no deben dejarse a la improvisación. Intentando que la duración de las observaciones globales intermedias no sea superior a 20 segundos, que la organización de la clase sea clara para evitar el desconcierto y la pérdida de tiempo en los cambios de instalación o material, etc.

Si bien la clase siempre ha tenido una estructura formal en cuanto a sus fases (calentamiento, parte principal, vuelta a la calma), que consideramos una estructura lógica en ocasiones el tiempo que disponemos es escaso y no tiene por que mantenerse siempre, va a estar determinada por las características de las tareas y unidades propuestas. Por ejemplo la necesidad del calentamiento vendrá determinada por la intensidad de la actividad posterior, y si esta va a ser baja, cualquier tarea que de la actividad puede ser realizada como introducción a la actividad principal, disponiendo así de más tiempo para la parte principal.

Esta introducción puede ser tanto a nivel motriz, como de organización, es decir centrar al alumno/a en el tipo de trabajo específico de la asignatura de Educación Física. De igual manera el tiempo que consideramos de vuelta a la calma podemos modificarlo atendiendo a los mismos razonamientos, es decir si la actividad no ha sido muy intensa, o la actividad principal ha ido descendiendo, podemos sustituir la actividad de vuelta a la calma o bien realizar una reflexión sobre la actividad realizada

Características de las actividades.

Si bien hemos hablado antes de la necesidad de potenciar la diversidad, las actividades deben favorecer este aspecto pero también deben plantearse en un contexto de cooperación.

Las actividades propuestas deben suponer por lo general, un esfuerzo significativo para los alumnos/as. Esta intensidad debe regularse en función de cada caso, pero siempre que sea posible se procurará que el alumno/a acabe la clase con la sensación de haber trabajado suficiente.

Tal como planteamos en la distribución de las unidades didácticas consideramos que la motivación del deporte, de la actividad deportiva es fundamental como hilo conductor de la programación, por ello las actividades deportivas deben tener un tratamiento específico, con un nivel de especialización y con la adopción de estrategias en situaciones reales, es decir de competición. Pero esta debe enfocarse desde un punto de vista educativo, presentándola como un mecanismo regulador del propio esfuerzo, como un reto que hay que superar y no como una situación de enfrentamiento. Es decir, que en la competición el alumno/a trabaja a la intensidad que él desea y le satisface, el trabajar en pequeños grupos permite que cada alumno/a elija el nivel de intensidad al que desea realizar la actividad.

El objetivo último no es la competición por lo tanto el utilizar las actividades deportivas van a constituir un medio para alcanzar el fin, evitaremos con ello que se produzcan situaciones de marginalidad o rechazo ("tu no juegas bien") y favoreciendo actitudes de colaboración y respeto.

En sí, las actividades van a ser el medio para alcanzar los objetivos buscados por ello deben transmitir conductas elementales de seguridad, cooperación, higiene... debemos considerar pues factores de riesgo, adoptar medidas preventivas, establecer normas generales para el uso de instalaciones y materiales que disminuyan el riesgo, y habitúen al alumnado a una actitud higiénica (uso de prendas apropiadas, cambiarse, aseo tras la actividad...)

Características de los espacios y materiales.

Los espacios y materiales que tenemos no deben supeditar las actividades que proponemos, sino que a pesar de disponer de un espacio y un material limitado y determinado no debemos renunciar a utilizar los espacios y materiales que no sean específicas para esas actividades. Estamos posibilitando con ello no identificar una determinada actividad con unas características específicas, lo que hará que el alumno/a solo sepa realizar las actividades aprendidas dentro de esa instalación o con ese material determinado, dificultando con ello la transferencia de los aprendizajes de la asignatura a la vida extraescolar del alumno, por ello utilizando estructuras (material, instalaciones, organización) alternativas para que los alumnos/as sean capaces de organizarse y obtener los medios para desarrollar actividades físicas fuera del contexto escolar.

Esta merma de instalación se podría paliar con el acceso a los alrededores del centro siempre y cuando reúnan las condiciones de sanidad adecuadas. El material, en especial balones, es un material fungible que hay que reponer año tras año por su uso intensivo en este centro, lo que requiere una continua ampliación de dotación además de exigir un trato exquisito en su uso, que permita su duración hasta fin de curso a pesar de su considerable desgaste, en ocasiones extremo.

Estilos y métodos de enseñanza.

Cada actividad va a determinar el método concreto para llevar a cabo las tareas, pero el método no evitara la actividad reflexiva del alumno/a, por eso los contenidos deben permitir la utilización de métodos de aprendizaje basados en la búsqueda y resolución de problemas. No rechazamos los de metodología directiva, puesto que por razones de espacio, tiempo, material, etc. puede ser utilizada, siempre que esta metodología mas directiva permita al alumno/a una actividad lo más emancipadora posible. Destacando la utilización del método de asignación de tareas ya que nos permite individualizar la enseñanza, además de permitir adaptarse también a una enseñanza basada en procesos de búsqueda asignando como tareas situaciones-problema que deben resolverse individualmente o por el grupo.

La ejecución correcta del aprendizaje por parte del alumno/a no debe estar basada en la corrección inmediata ante la ejecución incorrecta, puesto que en esta se basan la instrucción y reproducción de modelos. En nuestro planteamiento metodológico el error es un elemento más del proceso se convierte para el alumno/a en un indicador que le informa de lo adecuado del proceso que está experimentando y, para los profesores, en un elemento de análisis y en un recurso más para evaluar e intervenir en el proceso educativo.

Actitud del profesor/a.

Por la dinámica de la propuesta el profesor/a debe asumir una serie de actitudes para el desarrollo y adquisición de los objetivos propuestos.

- Plantear las actividades de enseñanza y evaluación, informando sobre su finalidad, su desarrollo y su organización previa (formación grupos, espacio, material...)
- Dirigir la actividad, en lo referente a presentar propuestas, controlar tiempos, avisar cambios, encauzar nuevas propuestas..., a medida que avance la unidad, su trabajo de dirección ser menor, para convertirse en un trabajo de catalizador de las propuestas de los alumnos.
- Reforzar el proceso de retroalimentación (feed-back) de los alumnos/as. Tanto en lo referente al conocimiento de resultados por parte de alumno/a como al proceso de evaluación de esto resultados. Por un lado deber reforzar las actuaciones de cada individuo o grupo respecto a las tareas propuestas, y por otro, asumiendo que el objetivo de la unidad es que el individuo sea capaz de organizar su propia actividad a partir de las propuestas alternativas experimentas en las sesiones, y que por tanto cualquier propuesta que al alumno/a o grupo le suponga una satisfacción debemos considerarla como una propuesta válida, debe el

profesor/a saber evaluar el grado de asimilación de esa propuesta para que no quede en un hecho aislado y pueda tener la continuidad que plantean los objetivos.

Hacer indicaciones que induzcan a la reflexión de carácter individual y colectiva acerca de su propia acción, para que descubra las relaciones causa-efecto que existen entre su acción y el resultado de la misma, a que valore lo acertado erróneo de su actuación, a que busque soluciones propias al problema planteado. Y para ello tenemos que tener presente la actitud del profesor, una actitud que puede reforzar o debilitar los aprendizajes, valores y normas, y sobre todo, el grado de motivación.

La interacción entre los alumnos/as y el profesor/a, no sólo se realiza a través de la información sino también a través de la actitud del profesor, que configura modelos. Es importante en este sentido, que el profesor/a mantenga una actitud positiva ante las actividades propuestas.

Estrategia y carácter general de la enseñanza.

Sintetizando todo lo expuesto anteriormente nuestra metodología de trabajo propuesta plantea:

- Minimizar las formas de trabajo analíticas planteando tareas y actividades globales, planteando una ejecución global bajo condiciones que faciliten tanto el trabajo sobre el elemento que interese como la resolución del problema.
- Propiciar aprendizajes basados en situaciones de ensayo-error. Poniendo no solo atención en los resultados, sino sobre todo en el proceso, es decir en los mecanismos y estrategias que utiliza el alumno/a para alcanzar los resultados pretendidos.

7.- EVALUACIÓN

a) Criterios de evaluación.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA PRIMER CURSO DE E.S.O.

PORCENTAJE ASIGNADOS EN LA EVALUACIÓN

NIVEL	CONCEPTOS TEÓRICOS	SESIÓN DIARIA	PRUEBAS FÍSICAS HABILIDADES DEPORTIVAS...
1º ESO	20%	50%	30%

En cada sesión el alumno/a tendrá que indicar a la profesora si ha fallado en alguno de los apartados siguientes, (Respeto, Participación, Hábitos higiénicos, Cooperación y Control concreto a realizar), que están valorados cada uno con dos puntos, de tal manera que en cada sesión puede obtener una nota de

10. El trabajo semanal de las dos sesiones es fundamental y la reflexión del alumno dónde ha fallado también.

- 1- **Respeto** (puntualidad, atención, cumplimiento de las tareas)
- 2- **Participación** (se muestra activo en todas las tareas que se le piden)
- 3- **Hábitos higiénicos** (vestuario, cambio de ropa, pelo recogido, zapatillas abrochadas, ningún pendiente...)
- 4- **Cooperación** (trabajo con todos los compañeros/as, colabora en la recogida de material y organización de clase)
- 5- **Control a realizar.**

En algunas sesiones habrá además una nota de la tarea específica atendiendo a los contenidos. Pueden ser pruebas físicas, habilidades motrices, trabajo de expresión u otras.

El alumno/a que no hace clase por lesión u otra indisposición, deberá registrar la sesión y anotar todo lo que se realiza en ella, después los padres lo firmarán y lo presentará a su profesora. Relación con la competencia de comunicación lingüística. También puede colaborar en actividades de arbitraje o de explicación de ejercicios o cualquier otra actividad que así considere la profesora y que no interfiera con su situación de baja.

No traer la ropa de deporte impide la realización de la clase y a las tres faltas de bolsa de aseo y ropa de cambio se podrá poner una amonestación en ITACA.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 1- Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizar en clase de forma autónoma.
- 2- Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.
- 3- Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el curso en su nivel inicial. Realización de test que nos midan dichas capacidades. (Prueba de resistencia, fuerza, agilidad y flexibilidad)
- 4- Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, y colectivo y aceptar el nivel alcanzado.
- 5- Conocer la táctica general en todo deporte y aprovechar las situaciones ventajosas de superioridad numérica. Observación y registro de las acciones tácticas de sus compañeros en el juego.
- 6- Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto.
- 7- Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos.

- 8- Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones.
- 9- Realización de las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.
- 10- Mostrar, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la normal convivencia con cuantos participan en las tareas y objetivos propios de LA CLASE.

RELACIÓN DE CRITERIOS DE 1º ESO Y COMPETENCIAS

Criterios Evaluación 1º ESO	Competencias
1. Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase.	1. Competencia en comunicación lingüística 4. Tratamiento de la información y competencia digital 6. Competencia cultural y artística
2. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.	3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico 5. Competencia social y ciudadana 8. Autonomía e iniciativa personal
3. Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el curso en su nivel inicial. Realización de test que nos midan dichas cualidades.	2. Competencia matemática 3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico 5. Competencia social y ciudadana 8. Autonomía e iniciativa personal
4. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, y aceptar el nivel alcanzado.	3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico 5. Competencia social y ciudadana 9. Competencia emocional
5. Conocer la táctica general en todo deporte y aprovechar las situaciones ventajosas de superioridad numérica. Observación y registro de las acciones tácticas de sus compañeros en el juego.	3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico 8. Autonomía e iniciativa personal 9. Competencia emocional

<p>6. Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto.</p>	<p>3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico 8. Autonomía e iniciativa personal 9. Competencia emocional</p>
<p>7. Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos.</p>	<p>5. Competencia social y ciudadana 6. Competencia cultural y artística 8. Autonomía e iniciativa personal 9. Competencia emocional</p>
<p>8. Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones.</p>	<p>3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico 6. Competencia cultural y artística</p>
<p>9. Realización de las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.</p>	<p>1. Competencia en comunicación lingüística 4. Tratamiento de la información y competencia digital</p>
<p>10. Mostrar, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y muestra de deportividad. En definitiva, una adecuada educación en valores inherentes a la normal convivencia con cuantos participan en las tareas y objetivos propios de LA CLASE.</p>	<p>5. Competencia social y ciudadana 7. Competencia para aprender a aprender 8. Autonomía e iniciativa personal 9. Competencia emocional</p>

CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA SEGUNDO CURSO DE E.S.O.

PORCENTAJE ASIGNADOS EN LA EVALUACIÓN

NIVEL	CONCEPTOS TEÓRICOS	SESIÓN DIARIA	PRUEBAS FÍSICAS HABILIDADES DEPORTIVAS...
2º ESO	20%	50%	30%

En cada sesión el alumno/a tendrá que indicar a la profesora si ha fallado en alguno de los apartados siguientes, (Respeto, Participación, Hábitos higiénicos, Cooperación y Control concreto a realizar), que están valorados cada uno con dos puntos, de tal manera que en cada sesión puede obtener una nota de 10. El trabajo semanal de las dos sesiones es fundamental y la reflexión del alumno dónde ha fallado también.

- 1- **Respeto** (puntualidad, atención, cumplimiento de las tareas)
- 2- **Participación** (se muestra activo en todas las tareas que se le piden)
- 3- **Hábitos higiénicos** (vestuario, cambio de ropa, pelo recogido, zapatillas abrochadas, ningún pendiente...)
- 4- **Cooperación** (trabajo con todos los compañeros/as, colabora en la recogida de material y organización de clase)
- 5- **Control a realizar.**

En algunas sesiones habrá además una nota de la tarea específica atendiendo a los contenidos. Pueden ser pruebas físicas, habilidades motrices, trabajo de expresión u otras.

El alumno/a que no hace clase por lesión u otra indisposición, deberá registrar la sesión y anotar todo lo que se realiza en ella, después los padres lo firmarán y lo presentará a su profesora. Relación con la competencia de comunicación lingüística. También puede colaborar en actividades de arbitraje o de explicación de ejercicios o cualquier otra actividad que así considere la profesora y que no interfiera con su situación de baja.

No traer la ropa de deporte impide la realización de la clase y a las tres faltas de bolsa de aseo y ropa de cambio se podrá poner una amonestación en ITACA.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Incrementar la resistencia aeróbica, la fuerza general, el tiempo de reacción y la flexibilidad respecto a su nivel inicial. Realización de una serie de pruebas que midan todas aquellas capacidades que vamos a trabajar.
2. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud.
3. Conocer, practicar y valorar los juegos, deportes tradicionales de la Comunidad Valenciana.
4. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de los deportes colectivos.

5. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.
6. Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido.
7. Realización de las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.
8. Mostrar, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y una adecuada educación en valores inherentes a la normal convivencia con cuantos participan en las tareas y objetivos propios de LA CLASE.

RELACIÓN DE CRITERIOS DE 2º ESO Y COMPETENCIAS

Criterios Evaluación	Indicadores
1. Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto a su nivel inicial.	3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico 8. Autonomía e iniciativa personal
2. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud.	2. Competencia matemática 3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico 5. Competencia social y ciudadana 8. Autonomía e iniciativa personal
3. Conocer, practicar y valorar los juegos, deportes tradicionales de la Comunidad Valenciana.	3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico 5. Competencia social y ciudadana 6. Competencia cultural y artística
4. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de los deportes colectivos.	5. Competencia social y ciudadana 6. Competencia cultural y artística 8. Autonomía e iniciativa personal 9. Competencia emocional
5. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.	3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico 5. Competencia social y ciudadana 6. Competencia cultural y artística 9. Competencia emocional

6. Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido.	<p>3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico</p> <p>6. Competencia cultural y artística</p> <p>7. Competencia para aprender a aprender</p> <p>8. Autonomía e iniciativa personal</p> <p>9. Competencia emocional</p>
7. Realización de las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.	<p>2. Competencia matemática</p> <p>3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.</p> <p>4. Tratamiento de la información y competencia digital</p> <p>8. Autonomía e iniciativa personal</p>
8. Mostrar a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, correcta observancia de las normas y una adecuada educación en valores inherentes a la normal convivencia con cuantos participan en las tareas y objetivos propios de la clase.	<p>3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico</p> <p>7. Competencia para aprender a aprende</p> <p>8. Autonomía e iniciativa personal</p> <p>9. Competencia emocional</p>

CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA TERCER CURSO DE E.S.O.

PORCENTAJE ASIGNADOS EN LA EVALUACIÓN

NIVEL	CONCEPTOS TEÓRICOS	SESIÓN DIARIA	PRUEBAS FÍSICAS HABILIDADES DEPORTIVAS...
3º ESO	25%	40%	35%

En cada sesión el alumno/a tendrá que indicar a la profesora si ha fallado en alguno de los apartados siguientes, (Respeto, Participación, Hábitos higiénicos, Cooperación y Control concreto a realizar), que están valorados cada uno con dos puntos, de tal manera que en cada sesión puede obtener una nota de 10. El trabajo semanal de las dos sesiones es fundamental y la reflexión del alumno dónde ha fallado también.

- 1- **Respeto** (puntualidad, atención, cumplimiento de las tareas)
- 2- **Participación** (se muestra activo en todas las tareas que se le piden)
- 3- **Hábitos higiénicos** (vestuario, cambio de ropa, pelo recogido, zapatillas abrochadas, ningún pendiente...)

4- Cooperación (trabajo con todos los compañeros/as, colabora en la recogida de material y organización de clase)

5- Control a realizar.

En algunas sesiones habrá además una nota de la tarea específica atendiendo a los contenidos. Pueden ser pruebas físicas, habilidades motrices, trabajo de expresión u otras.

El alumno/a que no hace clase por lesión u otra indisposición, deberá registrar la sesión y anotar todo lo que se realiza en ella, después los padres lo firmarán y lo presentará a su profesora. Relación con la competencia de comunicación lingüística. También puede colaborar en actividades de arbitraje o de explicación de ejercicios o cualquier otra actividad que así considere la profesora y que no interfiera con su situación de baja.

No traer la ropa de deporte impide la realización de la clase y a las tres faltas de bolsa de aseo y ropa de cambio se podrá poner una amonestación en ITACA.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA TERCER CURSO:

Especificamos a continuación los criterios para evaluar el tercero de eso, teniendo en cuenta los criterios indicados por Conselleria

1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.
2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.
3. Ser consciente del nivel inicial del que se parte en las diferentes capacidades físicas, (resistencia, fuerza, flexibilidad y agilidad), y llevar a cabo una serie de pruebas que nos indiquen cuál es nuestro estado en relación a nuestro grupo de edad.
4. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones.
5. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.
6. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.
7. Utilizar las diferentes habilidades técnicas aprendidas y aplicarlas en la práctica de los juegos y ser consciente de su significado y eficacia; así como reconocerlo en el deporte espectáculo.
8. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa, incluyendo los juegos y deportes populares de la Comunidad Valenciana.
9. Realización de las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.

10. Mostrar, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y una adecuada educación en valores inherentes a la normal convivencia con cuantos participan en las tareas y objetivos propios de LA CLASE.

RELACIÓN CRITERIOS DE 3º ESO Y COMPETENCIAS

Criterios Evaluación	Indicadores
1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.	<p>3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico</p> <p>4. Tratamiento de la información y competencia digital</p> <p>7. Competencia para aprender a aprender</p>
2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.	<p>3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico</p> <p>4. Tratamiento de la información y competencia digital</p> <p>8. Autonomía e iniciativa personal</p> <p>7. Competencia para aprender a aprender</p>
3. Ser consciente del nivel inicial del que se parte en las diferentes capacidades físicas, (resistencia, fuerza, flexibilidad y agilidad), y llevar a cabo una serie de pruebas que nos indiquen cuál es nuestro estado en relación a nuestro grupo de edad.	<p>3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico</p> <p>4. Tratamiento de la información y competencia digital</p> <p>7. Competencia para aprender a aprender</p> <p>8. Autonomía e iniciativa personal</p>
4. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones.	<p>3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico</p> <p>4. Tratamiento de la información y competencia digital</p> <p>7. Competencia para aprender a aprender</p> <p>8. Autonomía e iniciativa personal</p>
5. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.	<p>5. Competencia social y ciudadana</p> <p>6. Competencia cultural y artística</p> <p>7. Competencia para aprender a aprender</p> <p>8. Autonomía e iniciativa personal</p> <p>9. Competencia emocional</p>

<p>6. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.</p>	<p>3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico 4. Tratamiento de la información y competencia digital 7. Competencia para aprender a aprender 8. Autonomía e iniciativa personal 9. Competencia emocional</p>
<p>7. Utilizar las diferentes habilidades técnicas aprendidas y aplicarlas en la práctica de los juegos y ser consciente de su significado y eficacia; así como reconocerlo en el deporte espectáculo.</p>	<p>3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico 4. Tratamiento de la información y competencia digital 5. Competencia social y ciudadana 8. Autonomía e iniciativa personal</p>
<p>8. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa, incluyendo los juegos y deportes populares de la Comunidad Valenciana.</p>	<p>3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico 5. Competencia social y ciudadana 6. Competencia cultural y artística</p>
<p>9. Realización de las actividades teóricas del libro digital que corresponde con la práctica realizada.</p>	<p>3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico 4. Tratamiento de la información y competencia digital 8. Autonomía e iniciativa personal</p>
<p>10. Mostrar, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y una adecuada educación en valores inherentes a la normal convivencia con cuantos participan en las tareas y objetivos propios de LA CLASE.</p>	<p>5. Competencia social y ciudadana 7. Competencia para aprender a aprender 8. Autonomía e iniciativa personal 9. Competencia emocional</p>
<p>CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA CUARTO CURSO:</p>	

PORCENTAJE ASIGNADOS EN LA EVALUACIÓN

NIVEL	CONCEPTOS TEÓRICOS	SESIÓN DIARIA	PRUEBAS FÍSICAS HABILIDADES DEPORTIVAS...
4º ESO	30%	35%	35%

En cada sesión el alumno/a tendrá que indicar a la profesora si ha fallado en alguno de los apartados siguientes, (Respeto, Participación, Hábitos higiénicos, Cooperación y Control concreto a realizar), que están valorados cada uno con dos puntos, de tal manera que en cada sesión puede obtener una nota de 10. El trabajo semanal de las dos sesiones es fundamental y la reflexión del alumno dónde ha fallado también.

- 1- **Respeto** (puntualidad, atención, cumplimiento de las tareas)
- 2- **Participación** (se muestra activo en todas las tareas que se le piden)
- 3- **Hábitos higiénicos** (vestuario, cambio de ropa, pelo recogido, zapatillas abrochadas, ningún pendiente...)
- 4- **Cooperación** (trabajo con todos los compañeros/as, colabora en la recogida de material y organización de clase)
- 5- **Control a realizar.**

En algunas sesiones habrá además una nota de la tarea específica atendiendo a los contenidos. Pueden ser pruebas físicas, habilidades motrices, trabajo de expresión u otras.

El alumno/a que no hace clase por lesión u otra indisposición, deberá registrar la sesión y anotar todo lo que se realiza en ella, después los padres lo firmarán y lo presentará a su profesora. Relación con la competencia de comunicación lingüística. También puede colaborar en actividades de arbitraje o de explicación de ejercicios o cualquier otra actividad que así considere la profesora y que no interfiera con su situación de baja.

No traer la ropa de deporte impide la realización de la clase y a las tres faltas de bolsa de aseo y ropa de cambio se podrá poner una amonestación en ITACA.

A continuación se especifican los criterios de evaluación de cuarto curso, que coinciden con los establecidos para el final de la etapa:

1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.
2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.
3. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una capacidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento.

4. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.
5. Analizar las diferentes habilidades técnicas aprendidas aplicándolas en la práctica y tomar las decisiones adecuadas en los deportes practicados teniendo en cuenta los sistemas tácticos que existen e investigar otras posibilidades. Ser crítico y reconocerlo en el deporte espectáculo.
6. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa, incluyendo los juegos y deportes populares de la Comunidad Valenciana.
7. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.
8. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.
9. Usar las tecnologías de la información y la comunicación de forma cooperativa y con sentido crítico para obtener información relacionada con la Educación física y para establecer intercambio de opiniones con el alumnado de otros centros docentes. Participación en la plataforma virtual Moodle, en el curso de Educación Física de "Iudens", blog de la asignatura (efieslloixa.blogspot.com.es)....
10. Mostrar, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y una adecuada educación en valores inherentes a la normal convivencia con cuantos participan en las tareas y objetivos propios de LA CLASE

RELACIÓN CRITERIOS 4º ESO Y COMPETENCIAS

Criterios Evaluación	Indicadores
1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.	3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico 8. Autonomía e iniciativa personal
2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.	3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico 4. Tratamiento de la información y competencia digital
3. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una cualidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de	2. Competencia matemática 3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico

sistemas y métodos de entrenamiento.	8. Autonomía e iniciativa personal
4. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.	3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico 4. Tratamiento de la información y competencia digital 6. Competencia cultural y artística 7. Competencia para aprender a aprender
5. Analizar las diferentes habilidades técnicas aprendidas aplicándolas en la práctica y tomar las decisiones adecuadas en los deportes practicados teniendo en cuenta los sistemas tácticos que existen e investigar otras posibilidades. Ser crítico y reconocerlo en el deporte espectáculo.	3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico 4. Tratamiento de la información y competencia digital 5. Competencia social y ciudadana 6. Competencia cultural y artística 9. Competencia emocional
6. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa, incluyendo los juegos y deportes populares de la Comunidad Valenciana.	3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico 5. Competencia social y ciudadana 6. Competencia cultural y artística
7. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.	1. Competencia en comunicación lingüística 5. Competencia social y ciudadana 8. Autonomía e iniciativa personal
8. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.	3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico 8. Autonomía e iniciativa personal 9. Competencia emocional
9. Usar las tecnologías de la información y la comunicación de forma cooperativa y con sentido crítico para obtener información relacionada con la Educación física y para establecer intercambio de opiniones con el alumnado de otros centros docentes. Participación en la plataforma virtual Moodle, en el curso de Educación Física de "Iudens".	1. Competencia en comunicación lingüística 4. Tratamiento de la información y competencia digital 8. Autonomía e iniciativa personal

<p>10. Mostrar, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y una adecuada educación en valores inherentes a la normal convivencia con cuantos participan en las tareas y objetivos propios de LA CLASE.</p>	<p>3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico 5. Competencia social y ciudadana 8. Autonomía e iniciativa personal 9. Competencia emocional</p>
---	--

Evaluación en competencias.

Conviene recordar que en el ciclo de Eso tenemos que atender a las siguientes competencias, siendo su porcentaje el siguiente:

- Conocimiento e interacción con el mundo físico. 25%
- Autonomía e iniciativa personal. 15%
- Social y ciudadana 15%
- Artística y cultural. 10%
- Tratamiento de la información y competencia digital. 10%
- Aprender a aprender. 10%
- Comunicación lingüística. 10%
- Matemática. 0,5%
-

CRITERIOS DE EVALUACIÓN BACHILLERATO

1. Elaborar y poner en práctica de manera autónoma pruebas de valoración de la condición física orientadas a la salud. Mediante este criterio se pretende comprobar que el alumnado es capaz de evaluar por sí mismo su nivel de condición física inicial, fundamentalmente en aquellas cualidades físicas directamente relacionadas con la salud, es decir resistencia aeróbica, fuerza-resistencia, fuerza explosiva, agilidad y flexibilidad.

El alumnado preparará cada prueba, la ejecutará y registrará el resultado, obteniendo así la información necesaria para iniciar su propio programa de actividad física y salud.

2. Realizar de manera autónoma un programa de actividad física y salud, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.

A través de este criterio se evaluará la elaboración de un programa de actividad física para la mejora de la condición física, organizando los componentes de volumen, frecuencia e intensidad de forma sistemática durante un período de tiempo, y adaptándolos al tipo de actividad física elegida. De esta manera, se

comprobará el incremento del nivel de la condición física respecto al estado de forma inicial y también el proceso que ha llevado a la mejora. Asimismo, se podrá valorar en el programa el uso autónomo de técnicas de relajación.

3. Organizar y dirigir una actividad de carácter físico-recreativa para el empleo del tiempo libre, evaluando los recursos disponibles en el centro y en el entorno del mismo.

Este criterio permite valorar la participación en la organización de actividades físicas atendiendo a criterios organizativos básicos, tales como la utilización racional del espacio, el uso del material y su control, la participación activa, el diseño de normas y su cumplimiento o la conducción de las actividades.

4. Haber perfeccionado las habilidades específicas correspondientes a un deporte, mostrando eficacia, técnica y táctica, en la resolución de los problemas que plantea su práctica.

Con este criterio se pretende comprobar si los alumnos han alcanzado un nivel de habilidad motriz específica que les permita desenvolverse con autonomía y con cierta eficacia en un determinado deporte, de entre los que se practican en su entorno, que responda a sus características particulares y motivaciones personales.

5. Utilizar técnicas específicas de las actividades en el medio natural, organizar y realizar actividades en él, de bajo impacto ambiental. Con este criterio se valorarán dos aspectos complementarios. Por un lado, el alumnado realizará una actividad física en el medio natural, preferentemente fuera del centro, aplicando las técnicas de esa actividad; Por otro lado, identificará los aspectos necesarios para llevarla a cabo como la recogida de información sobre la actividad (lugar, duración, precio, clima...), el material necesario o el nivel de dificultad.

6. Elaborar, de manera individual o colectiva, composiciones corporales basadas en los elementos técnicos de las manifestaciones expresivas (mimo, danza, dramatización, etc.) con el propósito de transmitir un mensaje a los demás. El objetivo de este criterio es evaluar la participación activa en el diseño y ejecución de composiciones corporales colectivas, en las que se valorará la originalidad, la expresividad, la capacidad de seguir el ritmo de la música, el compromiso, la responsabilidad en el trabajo en grupo y el seguimiento del proceso de elaboración de la composición.

7. Utilizar de manera autónoma alguna técnica de relajación, mostrando una actitud favorable a su empleo como medio para mejorar la salud física, mental y social. Con este criterio se pretende comprobar si se han adquirido los conocimientos y la habilidad necesarios para emplear autónomamente alguna técnica de relajación y si se ha desarrollado una actitud favorable hacia su utilización basada en el reconocimiento de su funcionalidad.

8. Elaborar propuestas críticas para la mejora de los servicios que, en materia de educación física, presta la sociedad, buscando una mayor oportunidad de acceso a los mismos para sí y sus conciudadanos. Con

este criterio se pretende comprobar si los estudiantes han desarrollado una actitud crítica respecto a los aspectos sociales de las actividades físicas y deportivas y son capaces de, a partir de una evaluación previa de la oferta social, plantear sugerencias y alternativas propias para mejorar los servicios que, en esta área, se desarrollan en su municipio.

9. Utilizar las tablas de composición de los alimentos y del gasto energético para elaborar una dieta adecuada a la realización sistemática de una determinada actividad física, teniendo en cuenta las variables de edad, sexo y constitución corporal. Con este criterio se pretende comprobar si los alumnos han adquirido conciencia de las exigencias nutricionales que conlleva la práctica sistemática de ejercicio físico y si poseen los conocimientos necesarios que les permitan regular su alimentación, de manera conveniente, atendiendo a sus características personales y a su nivel de actividad física.

10. Mostrar, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y una adecuada educación en valores inherentes a la normal convivencia con cuantos participan en las tareas y objetivos propios de LA CLASE. Se valorará la participación activa y crítica, tanto en la realización como en la planificación de sus propias actividades.

11. **Introducción y uso del manejo de las nuevas tecnologías** en el ámbito de la Educación Física a través de las diferentes aplicaciones para móviles y uso de Blogs en internet.

Relación entre Competencias e indicadores de la materia de 1º de Bachillerato

Dentro de esta tabla incluimos la relación entre las Competencias con los indicadores (Concreción de elementos de aprendizaje) que vamos a emplear para evaluar los contenidos y las competencias de nuestros alumnos

Competencias	Indicadores para trabajarlas y evaluarlas
1.-Competencia en comunicación lingüística	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación clara y ordenada. - Identificación de las ideas principales y secundarias. - Corrección ortográfica. - Uso del vocabulario adecuado - Usa un vocabulario específico de la actividad física y el deporte - Se expresa de forma clara y fluida - Identifica información relevante en problemas de la act. física y el deporte - Interpreta mensajes con información de la act. física y el deporte - Escucha activa.

<p>2.-Tratamiento de la información y competencia digital</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Uso de herramientas de Moodle - Uso de Internet como fuente de información. - Uso ético y crítico de las TIC. - Consulta bases de datos. - Edición y uso de procesadores de texto - Presentación multimedia de un contenido. - Maneja Blogs para presentar noticias relevantes - Conoce sitios sobre actividades físicas y deportivas en la red de Internet.
<p>3.-Competencia social y ciudadana</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Colaboración en las tareas de grupo. - Actitud dialogante en situaciones problemáticas. - Aceptación de todos los componentes del grupo - Cumplimiento de los acuerdos adoptados - Prácticas de cuidado salud y consumo. - Reconocimiento y valoración de las huellas del pasado. - Uso de los valores democráticos para el análisis de situaciones reales. - Espíritu de juego limpio como base de las relaciones entre iguales. - Respeto a las normas de juego como base del buen desarrollo de la actividad y como punto de apoyo de la convivencia. - Valoración y respeto a la diversidad. - Cultura de la paz en los eventos deportivos y el rechazo de actitudes violentas. - Conocimiento y aceptación de las posibilidades y limitaciones propias y de los demás.
	<ul style="list-style-type: none"> - Búsqueda de alternativas. - Actuación sin inhibiciones - Valoración realista de los resultados desde el esfuerzo realizado - Originalidad o inventiva para ofrecer respuestas poco corrientes - Flexibilidad para aceptar cambios - Autoevaluación del proceso y el resultado. - Toma de decisiones. - Autorregulación y autogestión en el desempeño de actividades físicas. - Creatividad en actividades de expresión corporal.

4.-Autonomía y espíritu emprendedor	<ul style="list-style-type: none"> - Resolución de problemas motrices. - Participación responsable del alumnado en la organización, gestión, desarrollo y control de actividades físicas, deportivas y de expresión corporal. - Autosuperación, esfuerzo y perseverancia en la consecución de determinados objetivos en actividades físicas y deportivas.
5.-Competencia emocional	<ul style="list-style-type: none"> - Conciencia de estados de ánimo y de reacciones emocionales. - Expresión adecuada del enfado. - Control de la reacción personal ante una prueba. - Autocontrol ante las reacciones y estados de ánimo. - Expresión de sentimientos. - Valoración realista de los resultados desde el esfuerzo realizado - Identificación de las motivaciones.
6.-Competencia científica y tecnológica	<ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento del propio cuerpo y de sus elementos estructurales. - Conocimiento y puesta en práctica de hábitos higiénicos saludables y hábitos de vida activa. - Interacción responsable con el medio natural en la realización de actividades físicas en la naturaleza. - Actividades físicas en el medio natural como medio saludable y responsable de disfrute del tiempo de ocio. - Uso de técnicas de orientación en mapas y planos. - Comparación, clasificación de métodos de entrenamiento
7.-Competencia social y científica	<ul style="list-style-type: none"> - Uso eficaz de una terminología y un vocabulario científico. - Reconoce problemas - Formular hipótesis - Recoge información procedente de fuentes variadas (cartográficas, estadísticas, textos e imágenes en medios convencionales y TIC) - Comprueba resultados, interpreta, comenta y los valora críticamente - Superación de actitudes localistas
8.-Competencia cultural y artística	<ul style="list-style-type: none"> - Expresión de ideas o sentimientos de forma creativa - Adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural - Conocimientos de las funciones sociales el deporte

b) Instrumentos de evaluación.

Son procedimientos de observación -directa o indirecta- y/o procedimientos de experimentación, utilizando habitualmente los siguientes instrumentos:

- Para el **procedimiento de observación** (Proporcionan información seleccionada y estructurada de datos que implican una forma de registro).

- Registro anecdótico, de episodios destacados con relación al proceso de enseñanza y aprendizaje acompañados de una breve interpretación por parte del observador. Ejemplo: Hecho observado: No coopera con sus compañeros en las situaciones de equipo. Interpretación: Continúa sin mostrar interés por el grupo.

- Listas de control, anotaciones en forma de frase ya seleccionadas y anotando si se manifiestan o no. Ejemplo: Es capaz de tomarse las pulsaciones: si-no.

- Registros de acontecimientos, recogen manifestaciones predefinidas en situaciones reales. Ejemplo: Número de veces que toma las pulsaciones a lo largo de la unidad didáctica

- Registros de intervalos, basta que aparezca una sola vez el comportamiento definido para tenerlo en cuenta. Ejemplo: Colabora con los compañeros en la recogida del material.

- Cronometrajes y mediciones determina el tiempo de actividad real -del alumno/a, de información del profesor,...- Ejemplo: Han tardado 15 minutos en elaborar una construcción con sus cuerpos de una manera cooperativa.

- Diarios, recogen información variada y retrospectiva de lo realizado. Ejemplo: Recopilar en el cuaderno de clase, las sesiones hasta el día de la fecha. Se da opcionalidad al alumnado para realizarlo, a excepción de los lesionados o con enfermedad que será tarea obligatoria. En el caso de 4º eso, 1º y 2º bach deben registrarlo en ludens dónde será evaluado.

Para el **procedimiento de experimentación**:

- Pruebas de ejecución, tareas que ponen de manifiesto la eficacia del aprendizaje. Ejemplo: Realiza 10 toques de dedos elevando el balón, tomando como referencia la altura del aro de baloncesto.

- Baterías de test, situaciones estandarizadas que predicen el comportamiento del sujeto, verifican su evolución y compara a los individuos.

- Pruebas objetivas, responden a las exigencias de orden cognitivo, de completar, de respuestas breves, de verdadero-falso, cuestionarios de elección múltiple, de correspondencia, de identificación. Ejemplo: Control para definir e identificar las capacidades físicas desarrolladas en una unidad didáctica.

- Pruebas escritas, trabajos de los alumnos/as, en cuadernos de clase, controles con material-. Ejemplo: en el cuaderno de clase responder a una pregunta como "en una carrera de velocidad ¿se mantiene la zona de actividad?"; opciones de respuesta: sí o no".

- Pruebas orales, entrevistas, recogen, completan o precisan información del alumno/a o para el alumno/a-. Ejemplo: ¿Por qué no pasaste balones a tus compañeras de juego?

Se recuerda que **la evaluación en bachillerato no es continua**, es decir que puedo aprobar la segunda evaluación con los contenidos de esta y quedarme los contenidos de la primera. Se puede ir a julio o septiembre con toda la materia o bien con aquellas partes que no han quedado consolidadas.

c) Criterios de calificación.

- **Evaluación inicial:** su función es la de pronóstico. Determina la presencia y/o ausencia de habilidades previas; nivel de dominio de destrezas; causas subyacentes de dificultades en el aprendizaje... Se realiza al comienzo del proceso de enseñanza y aprendizaje para adecuarlo convenientemente. Los instrumentos que se pueden utilizar son: pruebas de nivel, test de condición física, procedimientos de observación -listas de control-, cuestionarios iniciales, entrevistas, etc...

- **Evaluación.** Se da una calificación atendiendo a conceptos teóricos, sesión diaria y pruebas físicas y/o habilidades deportivas, estos recibirán un porcentaje mayor o menor dependiendo del nivel en el que estén. Se dará mayor ponderación en la nota a uno u otro apartado como refleja el gráfico inferior.

NIVELES	CONCEPTOS TEÓRICOS	SESIÓN DIARIA	PRUEBAS FÍSICAS HABILIDADES DEPORTIVAS...
1º ESO	20%	50%	30%
2º ESO	20%	50%	30%
3º ESO	25%	40%	35%
4º ESO	30%	35%	35%
1º BACH	30%	30%	40%

IMPORTANTE:

Será fundamental para aprobar el área de Educación física la realización de cualquier actividad de forma cooperativa, con aceptación de todo el grupo, buscando situaciones honestas y de deportividad y evitando cualquier conato de violencia.

Así mismo la no superación de la Carrera continua a lo largo de todo el curso (contenido mínimo indispensable) conllevará la no superación de la materia en la convocatoria de Junio.

La no asistencia y participación en clase no justificada de seis sesiones en una evaluación supondrá no estar aprobado/a en la misma

La Educación Física en la Enseñanza busca el objetivo de mantener una vida sana y activa. Esto supone:

- Hábitos de higiene y salud.
- Traer la ropa y calzado adecuado y en condiciones para realizar la sesión.
- No llevar (sortijas, pendientes, ...) que pueda autolesionar o lesionar a otros.
- Cooperación con el grupo.
- Buen uso del material: En caso de perder o romper un implemento por mal uso, se pagará éste por la persona o grupo que lo haya realizado; como es un bien común para todo el centro, en caso de que no se sepa quién ha sido, será pagado por todo el grupo.
- Observación y atención en las tareas que se le piden.
- Participación y superación personal.
- Ser puntual.
- Tener las actividades del libro digital y las fichas que se pidan realizadas. Trabajo de weeras.
- Respeto a sus compañeros así como la utilización de un lenguaje adecuado.

Por otra parte el profesorado debe detectar sí entre el alumnado existen personas con un determinado potencial y guiarlas a clubes, o a las instituciones pertinentes para poder encontrar el lugar apropiado donde prepararse.

d) Actividades de refuerzo y ampliación.

CRITERIOS DE RECUPERACIÓN

Para los alumnos/as que asisten a clase cumpliendo el programa que corresponda a su nivel académico, recuperación en sentido amplio puede entenderse desde varias perspectivas bien diferenciadas en su proceso:

- a) Trabajo de recuperación o de refuerzo.

Si nos referimos a la forma de conseguir un aumento de rendimiento que permita a los alumnos/as con escasa capacidad alcanzar el nivel mínimo que en controles anteriores no obtuvieron, comportará necesariamente la realización práctica de ejercicios físicos y entrenamiento adecuados, de forma paralela al ordinario, para aumentar su condición física o mejorar sus cualidades coordinantes y al mismo tiempo automatizar parte de las habilidades requeridas.

b) Repetición de controles de los temas no superados o no realizados.

Los contenidos del área de condición física, por su propia naturaleza, se entenderán superados los anteriores al aprobar el último control realizado, El resto de contenidos (conceptos, habilidades, destrezas, expresión, etc.) no superados serán nuevamente evaluados con los procedimientos más adecuados cuando el profesor/a considere oportuno, y en todo caso, antes de la evaluación final, por el procedimiento que estime más adecuado en cada situación.

- **Proyectos o Trabajos aplicados:**

Existe la posibilidad de realizar trabajos aplicados, concertados con el profesor como complemento del trabajo ordinario, que serán tenidos en cuenta para la evaluación de la materia. La valoración de dichos trabajos será aplicable únicamente tras haber obtenido el nivel mínimo de superación en las pruebas anteriormente descritas. En ningún caso la aplicación de una puntuación obtenida por un trabajo o proyecto conllevará el incremento de la nota en más de 2 PUNTOS en la nota global de este bloque de contenidos.

Al final de curso también se tendrá en cuenta aquellos alumnos/as que participen en actividades extraescolares deportivas siempre y cuando se pueda demostrar y se presente un certificado de participación en competiciones o asistencia durante todo el curso escolar a dichas actividades. La bonificación será de 1 punto siempre y cuando se haya llegado a la obtención de un 5 en la materia.

Otros alumnos que concurren en procesos extraordinarios, recuperan de la siguiente forma:

Exámenes extraordinarios de julio:

Los alumnos/as que tengan que pasar a exámenes de julio, lo hará con toda la asignatura pendiente. Se examinarán por el procedimiento común para todos ellos aplicándoles un control confeccionado por el Departamento igual para todos los alumnos/as del mismo nivel académico, en el que necesariamente se contemplen cuatro áreas diferentes:

- Preguntas o cuestiones de contenidos conceptuales y entrega de fichas relacionada con la teoría que se va a preguntar.
- Pruebas o test de Condición Física
- Ejercicios de Habilidad y/o expresión motriz.
- Área de Expresión corporal.

Pendientes de cursos anteriores:

Disponen de dos procedimientos según el grado de vinculación con el desarrollo del programa en curso:

El profesor/a que lo tenga en su clase lo evalúa aplicándole a su rendimiento actual los niveles requeridos en el curso que tiene pendiente, dándole su calificación al jefe de departamento en el mes de febrero y junio. Si fuera positiva ya se da por superada, y si no lo es en ninguna de las dos ocasiones, se incorpora al mismo proceso que los alumnos/as del grupo. En caso de pasar a 2º bach con la pendiente deberá hablar con el profesor/a y al inicio del curso se le dará la información, recomendaciones y trabajos así como el calendario de pruebas.

Los alumnos/as que no hayan podido superar la asignatura por el procedimiento anterior podrán examinarse en la convocatoria de julio, en prueba global y única conforme al formato de examen siguiente:

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

MODELO DE EXAMEN PARA PENDIENTES Y CONVOCATORIA DE JULIO

Cada examen se compone de pruebas agrupadas en cuatro áreas diferenciadas, además del calentamiento previo, (éste contará también como nota), al examen práctico:

1.- AREA CONCEPTUAL

- En ella se formulará un test relacionado con el currículo del nivel académico del alumno/a.
- Entrega de fichas relacionadas o trabajo de actividades realizado en el libro digital “weeras” con el contenido teórico del curso, que servirá de preparación para el test teórico anteriormente citado.

2.- ÁREA DE CONDICIÓN FÍSICA

Pruebas, tipo test motor, que evalúen distintos aspectos de la condición física del alumno/a. Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad. Los baremos son los establecidos dentro de la norma de la Comunidad Europea.

3.- ÁREA DE HABILIDADES, DEPORTES.

Pruebas sobre algunos de los contenidos relativos a los aspectos reseñados en el título de este apartado.

4.- ÁREA DE EXPRESIÓN.

Tendrá que demostrar una presentación de lo trabajado a lo largo del curso en esta área. Podrá traerse grabado en un “pen” y entregarlo al día del examen.

Junto al informe de junio de la asignatura, se hará entrega de las bases y requisitos que constituyen la prueba extraordinaria de julio o septiembre. El alumnado que alegue causas médicas para no realizar las pruebas del bloque práctico, deberá justificarlo **previamente**, presentando certificado o informe médico en el que se especifiquen las causas y/o recomendaciones que impiden la realización de actividades físico-deportivas. En dicho caso, la evaluación de las pruebas prácticas que no pueda realizar serán compensadas con otro tipo de trabajo, basado en la observación, que le será entregado por su profesora.

Todas las pruebas serán calificadas, según superen o no la marca o nivel establecido por el Departamento para cada prueba y nivel académico.

IMPORTANTE:

La nota mínima para superar cada prueba será de 4 puntos

La nota mínima para superar cada área será de 5 puntos.

La nota final se obtendrá de la media de las cuatro áreas.

8.- MEDIDAS DE ATENCIÓN AL ALUMNADO CON NECESIDAD ESPECÍFICA DE APOYO EDUCATIVO O CON NECESIDAD DE COMPENSACIÓN EDUCATIVA.

Con la aplicación del Sistema Educativo propuesto por la L.O.E. no se modifica únicamente la nomenclatura educativa sino que, como elemento más significativo, se introduce una transformación curricular que es consecuencia, en parte, del deseo de integrar a todos los alumnos/as en edad escolar en los centros educativos respetando las peculiaridades de cada alumno/a. En consecuencia cada vez hay más alumnos/as que requieren Adaptaciones Curriculares Individualizadas (ACI) o en grupos en función de sus limitaciones o capacidades personales.

En otro orden de cosas, la LOE establece claramente los objetivos de la Educación Física más allá de los meros procedimientos o ejecución práctica de ejercicio físico, por lo que aquellos alumnos/as que planteen algún problema de salud, crónica o temporal, también serán atendidos con las ACIS correspondientes a su discapacidad o contraindicación, con el fin de que todos ellos desarrollen lo mejor

posible sus capacidades y tengan la calificación correspondiente al currículo ordinario de su grupo o el individualizado según sus características personales. De igual forma deben ser adaptados los programas para aquellos alumnos/as que siguiendo algún programa de deporte de alto rendimiento les resultara excesiva la cantidad de entrenamiento o actividad física diaria o la de aquellos que les resultase cualitativamente incompatible con algunos contenidos procedimentales del currículo escolar tal como danza, natación, etc.

En función de la cantidad y calidad de las modificaciones realizadas en el currículo oficial, establecemos tres grandes bloques de Adaptaciones:

1. - Pequeñas Adaptaciones, que afectan parcialmente a un solo bloque de contenidos, tienen una duración inferior a la mitad de una evaluación o son recuperadas y compensadas cuando cese la causa de la adaptación.
2. - A.C.I.s: Son Adaptaciones Curriculares Individuales No Significativas, que afectan a uno o más bloques de contenidos, tienen duración superior a la mitad de una evaluación y han de ser sustituidos por otros similares, equivalentes o ajustados a la capacidad del alumno/a, pero en ningún caso eliminados y por tanto, pueden requerir posterior recuperación parcial si cesa la causa que originó la A.C.I., además de los contenidos desarrollados por el alumno/a a lo largo del tiempo que dura su afectación en sus clases ordinarias de grupo de clase, donde pueden haber sido sustituido algunos contenidos procedimentales contraindicados por otros adaptados del mismo tipo, o reforzar los de otro ámbito. .
3. – A.C.I.S.s.: Son Adaptaciones Curriculares Individuales Significativas, puesto que han de modificarse considerablemente objetivos y/o contenidos del currículo que no pueden ser sustituidos por otros similares o equivalentes, precisando para ello informe médico que la justifique. No son recuperables los contenidos eliminados y deben ser sustituidos por otros de carácter compensatorio que a ser posible, tengan relación con la causa de la adaptación o con otros contenidos procedimentales (organización y control de actividades) y conceptuales que correspondan a su nivel educativo.

1.- Las Adaptaciones del primer grupo sean elaboradas y gestionadas totalmente por el profesor que corresponda al alumno/a afectado.

2.- Las A.C.I.s, serán elaboradas por el profesor a quien corresponda al alumno/a afectado y aprobadas por el Departamento.

3.- Las A.C.I.S.s, serán elaboradas por el Departamento y aprobadas por la Dirección del Centro, quien las hará constar en el expediente personal del alumno/a afectado.

Todas las Adaptaciones de los grupos 2 y 3, serán elaboradas (si ya se conoce la casuística y en su caso disponemos de los informes médicos preceptivos) antes del día 20 de noviembre, para que puedan ser remitidas a la Dirección del Centro antes de día 30 para su conocimiento y posible aprobación. En todas ellas deberá hacerse constar al menos los siguientes datos:

- Datos personales y académicos: Nombre, curso y grupo del alumno.
- Tipo: Si es Significativa (Se incorpora al expediente) o No Significativa.
- Discapacidad y Causa que origina la adaptación
- Duración (desde 1 mes hasta todo el curso).
- Elementos del Proceso de Enseñanza / Aprendizaje que han sido adaptados, cambiados o suprimidos (Objetivos, Contenidos, Metodología y Evaluación), y los posibles nuevos contenidos introducidos respecto a los otros alumnos/as del grupo.
- Personal o medios distintos a los habituales que participan en la adaptación.

9.- ELEMENTOS TRANSVERSALES

a) Fomento de la lectura.

Nuestra área no dispone de suficientes horas lectivas como para profundizar en la lectoescritura. Sin embargo se plantea la posibilidad de propiciar la búsqueda activa individual y voluntaria de noticias relacionadas con nuestra área (salud, alimentación, deporte, competición, otras prácticas físicas, danza,...), así como también se fomentará la lectura de revistas con temáticas de salud y deporte (Sport life, Desnivel,) y de artículos periodísticos concretos.

b) Comunicación audiovisual. Tecnologías de la información y de la Comunicación.

El uso de las nuevas tecnologías es actualmente y desde hace varios cursos, una prioridad para el Departamento de Educación Física. Se han utilizado plataformas gratuitas como: "Ludos", "Edufito", "Ludens". Es nuestro objetivo potenciar su aplicación en la práctica. El uso de Internet como fuente de información e intercambio de experiencias sobre los contenidos de la asignatura será promovido de forma habitual en las diferentes UD. La experiencia que llevamos desde hace 2 años con los grupos de secundaria utilizando un libro digital, les acerca más a lo que se van a encontrar en un futuro próximo y la ventaja de tener al profesor cuando lo necesite para poder resolver las dudas que se le presenten.

Por otro lado, en esta plataforma digital se podrá exponer los trabajos realizados por los alumnos (coreografías, presentaciones, etc.) de forma que favorezcamos, también de esta forma, el uso y aprovechamiento de las TIC para la formación, motivación y difusión de los aprendizajes obtenidos. A principio de curso, se informará a las familias sobre la posibilidad de grabar y publicar fotos o grabaciones de las actividades desarrolladas en Educación Física y se solicitará la correspondiente autorización de los padres. Queremos destacar, por otra parte, que tal y como están planteadas estas posibles fotografías y grabaciones, en ningún caso suponen una violación de los derechos de imagen del menor ya que no contendrán nada más que actividades educativas, excluyendo primeros planos o secuencias que puedan

resultar ofensivas.

c) Emprendimiento.

“Emprender es un valor que debe fluir en todos los rincones de la sociedad, pero muy especialmente en la educación.

“Trinidad García Figueroa”

En Educación Física se trabaja desde hace tiempo este tipo de actividades sin utilizar dicha nomenclatura y más con la idea de buscar una salida profesional, de buscar alternativas y mejorar el tiempo de ocio tanto a nivel personal como para un colectivo determinado. Las actividades por tanto versarán sobre la actividad deportiva teniendo los alumnos/as que prepararla, establecerla y llevarla a cabo, adquiriendo competencias emprendedoras como la autonomía, la iniciativa y la creatividad.

Ha sido con los grupos de bachillerato con los que más se ha trabajado. Estas actividades han sido:

- Recepción de alumnos de 1º ESO.
- Desayuno saludable.
- Actividades para el día de la mujer trabajadora.
- Juegos de recreo.

“La educación es aprender a conocer, aprender hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser”. La competencia más importante a la que nos referimos es la de Autonomía e iniciativa personal. Es fundamental promover el liderazgo, el trabajo en equipo, y la tenacidad en los jóvenes; por otra parte fomentar el trabajo dinámico y la comunicación.

En definitiva, las cualidades del emprendimiento son: visión de futuro, autonomía e iniciativa personal, creatividad, liderazgo, compromiso, tenacidad y positividad, asunción de riesgos y resolución de problemas y autoconfianza.

Para llevar a cabo esta forma de trabajo es muy importante la interdisciplinariedad, un trabajo en equipo también por parte del profesorado. Este curso comenzaremos con el primer ciclo de secundaria con los temas de recuperación de los juegos populares y la búsqueda de solución ante la forma de llevar las mochilas.

d) Educación cívica y constitucional.

El tratamiento de los temas transversales queda asegurado en la programación de Educación Física que desarrollamos en el centro, si bien, unos con mayor profundidad que otros, variando también entre distintos niveles a través de los siguientes planteamientos:

Educación para la salud.

Está presente específicamente en el bloque de contenidos "condición física", a través de los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales que en él figuran. Estos contenidos aportan un conocimiento sobre el propio cuerpo, el desarrollo de las capacidades físicas, efectos del ejercicio y adaptaciones morfológicas básicas al ejercicio, normas preventivas y formas de entrenamiento progresivo de las capacidades físicas, dosificación planificación etc., todo ello hace que el alumno/a tenga el factor salud siempre presente. Además esta programación sigue los siguientes criterios:

- Respetar las limitaciones al ejercicio físico (por enfermedad, lesión u otra incapacidad) de las alumnas y alumnos y realizar sólo las actividades físicas que estén a su alcance.
- Adaptar las actividades a las características fisiológicas y capacidades personales de alumnas y alumnos. Los programas de ejercicio para estos alumnos no deben ser versiones adaptadas de los programas para adultos.
- Evitar sobrecargas que supongan un esfuerzo excesivo y repetitivo sobre músculos y tendones, planteando actividades variadas, que afecten a zonas diferentes dentro de una misma sesión.
- Plantear esfuerzos progresivos y graduales, dando importancia al calentamiento como medio de prevención de lesiones, en las clases y enseñando a los alumnos y alumnas cómo pueden planificar su ejercicio físico extraescolar.
- Aplicar ejercicios específicos de corrección postural, flexibilización y fortalecimiento de la columna vertebral.
- Enseñar cuidadosamente la técnica de ejecución de los diferentes ejercicios, sobre todo en aquellos en que una ejecución errónea puede llevar, a la larga, a lesiones o malformaciones.
- Desligar la mejora de la condición física en una perspectiva de mantenimiento de la salud, de la mejora de la condición física para el deporte de rendimiento y mejora de marcas.

Educación medioambiental.

Se puede abordar teóricamente en varias unidades pero a nivel práctico presenta cierta dificultad, se intentará utilizar las zonas cercanas al centro para realizar carrera. Se tratará de realizar al

menos una actividad de senderismo en cada grupo. La actividad de esquí es para toda la secundaria. De todas formas se intentará:

- Generar la inquietud por el conocimiento del medio ambiente natural de su entorno.
- Proporcionar normas básicas para proteger el medio ambiente natural.
- Promover la búsqueda de información y la reflexión sobre ¿cómo el hombre deteriora el medio ambiente natural próximo y cómo lo podría evitar?
- Criterios para la selección de caminos y sendas por donde transitar o acampar conjugando seguridad y respeto por el medio natural.

Educación del consumidor.

La educación del consumidor debe contribuir al desarrollo integral de los alumnos y alumnas proporcionando conocimientos, habilidades y actitudes que les permitan tomar conciencia de su condición de consumidores, actuar como consumidores informados y saber resolver problemas y ser autónomos en su toma de decisiones. Esta programación sigue los siguientes criterios:

- Fomentar una alimentación adecuada. Desayuno saludable como lema.
- Propiciar una actitud crítica ante la publicidad de instalaciones, prácticas deportivas, asociaciones, vestuario, materiales, bebida, etc.
- Informar sobre las características más importantes del material personal que se usa en las actividades de este curso, animándoles a que, cuando necesiten adquirirlo, lo analicen y se guíen por estas características y no por la marca.

Educación para la paz. La educación para la paz se trabaja como un proceso continuo y permanente. Se siguen los siguientes criterios:

- Fomentar actitudes como tolerancia, cooperación, solidaridad, respeto a las diferencias (capacidades físicas, sexo, raza, nivel social, etc.).
- Facilitar la resolución de los conflictos o simples desacuerdos (entre alumnos y entre profesor - alumno o alumna) en un clima de respeto, de escucha y aceptación de las ideas, opiniones y persona del otro, aún dentro del desacuerdo.

- Utilización de los Juegos de recreo, para llevar a cabo este concepto a través del juego limpio como consigna y relaciones de los alumnos del Lloixa.

Educación vial.

La cantidad de accidentes y pérdida de vidas que se produce en nuestro país, mucha de ellas de la población infantil y juvenil, justifica la incorporación de la Educación Vial en el sistema educativo. Los criterios para su tratamiento que se plantean son:

- Impartir un conocimiento básico y práctico de las señales de peligro preceptivas y normas para circular por las calles, caminos y carreteras en bicicleta.
- Proporcionar situaciones, en el centro educativo y en el entorno urbano y natural, en las que se pongan en práctica estas normas.
- Generar una actitud de respeto hacia las normas (reglamentos deportivos, de circulación, de trato con los demás, etc.), basada en la comprensión y justificación de la necesidad de éstas para la convivencia y libre circulación.

Educación para la igualdad de oportunidades.

La LOE establece como principio educativo la formación en la igualdad entre los géneros y el rechazo de toda forma de discriminación. La E.S.O., tiene como objetivo: "comportarse con espíritu de participación, responsabilidad moral, solidaridad y tolerancia, respetando el principio de no discriminación de personas". Desde el área de Educación Física se pretende ayudar a romper con los estereotipos que han venido configurando el currículum oculto, proporcionando una educación centrada por igual en las necesidades e intereses tanto de alumnas como de alumnos. Para ello se siguen los siguientes criterios:

- Respetar y considerar las características fisiológicas de ambos sexos, así como sus intereses diferentes en la programación de actividades.
- Desarrollar una orientación coeducativa en la labor escolar.
- No establecer el modelo masculino como universal.
- Utilizar un lenguaje no sexista.
- Animar a que haya una mayor participación del género femenino en los Juegos de recreo.

Educación moral y cívica.

- Tratar con respeto¹ y aceptación al alumno/a, entendiendo que los diferentes niveles de destreza, inteligencia o actitudes ante el trabajo no suponen "ser más" o "ser mejor", sino simplemente diferentes niveles de aprendizaje de comportamientos que se pueden corregir.
- Cuidar que los alumnos/as acepten el criterio anterior en el trato entre ellos.
- Fomentar la aceptación y el respeto por las normas para la conservación del medio ambiente, normas de circulación vial, reglamentos deportivos, trato adecuado y respetuoso por el material e instalaciones escolares, mobiliario urbano, etc.

10. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE E INDICADORES DE LOGRO

1. Organización: Composición y miembros del departamento

Dña. Raquel Más

D. Pedro Vivó Devesa

2. Normas de uso del Gimnasio y vestuarios.

Recordamos que estos vestuarios desde hace varios años están sirviendo como aseos en la hora del recreo para todos los alumnos del Centro y esto conlleva un mayor control para que se mantengan en su estado óptimo. En el último claustro celebrado el curso pasado se solicitó siempre y cuando no supusiera mucho problema al Centro que solo se usarán para Educación Física; esto no se ha conseguido y por tanto no somos responsables si los aseos se deterioran más de lo habitual.

Estas normas tienen el **propósito** de minimizar los hurtos, las dificultades de la limpieza y los desperfectos del material e instalaciones.

Estas son de **obligado** cumplimiento.

- Revisar después de cada clase los vestuarios pues estos pueden sufrir desperfectos por el uso de personas ajenas a la clase, además de interferencias. Apagar todas las luces, cerrar las ventanas y fundamentalmente dejar las manivelas de las puertas del gimnasio bien cerradas después de cada sesión. Se siguen sacando las mochilas donde realicemos la sesión y de esta forma los vestuarios no se tienen que cerrar.
- Los vestuarios no están dotados de jabón, toallas de papel ni papel higiénico, si los alumnos/as lo necesitan lo solicitarán a sus profesoras.

¹ Si de forma puntual se acuerda que todos los departamentos actuemos simultáneamente con alguna actividad que refuerce el "respeto", se pueden incluir más actividades específicas.

- Cuando toque gimnasio hay preferencia de bancos, colchonetas y el material de dentro. El que está en el exterior tiene preferencia sobre los balones. La puerta de atrás de entrada al Centro será responsabilidad del profesor/a que le toque las instalaciones exteriores.
- Recordar que no se puede tomar bebidas y alimentos en el gimnasio, ni tampoco está permitido comer chicle. La única posibilidad es agua y teniendo en cuenta que al acabar se debe tirar siempre la botella a la papelera
- **Recoger** todo el material utilizado (bancos, sillas, etc.) al finalizar la clase. Dejando los bancos apilados y pegados a la pared y el material bien ordenado en el almacén.
- La llave del equipo de música siempre estará en lo que utilizamos de almacén de Educación Física. Su uso **sin la presencia** del profesor/a esta prohibido. Excepcionalmente se puede permitir haciéndose responsable el profesor/a que lo deja.

En caso de **no cumplir** estas normas se comunicara a la Jefatura de Estudios para que adopte las medidas oportunas

3. Uso didáctico de las imágenes del alumnado

En algunos bloques de contenidos, como las actividades rítmicas y la expresión corporal, son de utilidad didáctica las imágenes digitales del alumnado. Ellas tienen restricciones legales al ser de menores. Tal y como se ha acordado en reunión de departamento de Ed. Física se exige la autorización previa para su uso.

4. Reconocimiento Médico.

Ante la carencia de médico de centro, se recuerda al principio de cada curso la conveniencia de una revisión médica por si se detectase alguna anomalía funcional u orgánica. Cada profesor/a debe dedicar especial atención al principio de cada curso a esta casuística, además observará posibles actitudes y malformaciones posturales, sobre todo en columna (cifosis, escoliosis, lordosis), pelvis, genu valgum, pies cavos, planos, varos, etc. Si observase alguna actitud que debiera revisarse, se lo haría saber al alumno/a , padre o madre o tutor, según considere, para que pudiera ser asistido por un especialista y aconsejado tras su consiguiente estudio. Cuando un alumno/a tenga una lesión o problema médico deberá traer un justificante médico con la previsión del tiempo que permanecerá de baja. Seguirá asistiendo a clase y cumplimentando el registro de las sesiones así como la parte teórica de cada tema que se esté dando.

5. Actividades extraescolares.

Paralelamente a esta programación, en colaboración con el Ayuntamiento de Sant Joan el instituto ofrece las instalaciones para los entrenamientos de voleibol femenino y masculino, fútbol y la utilización del Trinquet para la Pelota valenciana. En estas actividades participan tanto alumnos del centro como exalumnos que mantienen con este tipo de actividades una vida activa.

Además, de estas consideradas como ordinarias, se programarán como extraordinarias algunas actividades tanto con los grupos de la Eso como con Bachillerato, siempre y cuando el profesorado pueda tener la suficiente confianza de que el grupo responderá adecuadamente. Sí algún profesor/a cree conveniente que no vaya un alumno/a por tener un comportamiento que pueda producir riesgo al resto del grupo, éste se quedará en el Instituto realizando un trabajo supervisado por el profesor/a de guardia. Se detallan a continuación:

Salida a Elche al centro de actividades deportivas en arena.

Asistencia espectáculo de danza contemporánea promovido por el conservatorio de Alicante en Las Cigarreras.

Visita al Estudio de danza Funkadely.

Uso de la bicicleta como medio de transporte, promovido por el Ayuntamiento de Sant Joan.

Actividades náuticas con el Club Parres.

Participación en el Goalball inclusivo que organiza el Colegio Espíritu Santo.

Participación en la Olimpiada Deportiva.

Jornadas de Rugby

Voleibol playa, en la última semana del segundo trimestre y al final de junio.

Senderismo, para trabajar la orientación en los diferentes niveles.

Asistencia a un Rocódromo. Práctica de escalada.

Club deportivo Arena, Visita una mañana a un centro deportivo, probablemente el Club Arena, para ver las nuevas actividades física, al menos tres de ellas, como por ejemplo PoolBike, SacoBoc, Cardio Pilates, etc.

El trabajo de Orientación como parte de la asignatura de actividades en la naturaleza se realizará en los alrededores del instituto, siempre y cuando limpien la zona de matorrales.

Por otra parte es nuestra labor informar y facilitar la participación de aquellos alumnos/as que a título individual o como grupo, deseen participar en algunas de las competiciones, poniéndolos en contacto con los clubes indicados. Así mismo dar información de todos aquellos eventos que se realicen en nuestro entorno como las carreras populares de Carrefour, actividades en Ozone....

DENOMINACIÓN DE LA ACTIVIDAD	NIVELES EDUCATIVOS	FECHA PREVISTA (puede ser modificada o no realizada)
------------------------------	--------------------	--

ACOGIDA DE ALUMNOS/AS 1º ESO	1º ESO	SEPTIEMBRE
ACTIVIDADES DANZA CON FUNKADELY	1º ESO	Noviembre
SENDERISMO CABO HUERTAS	2º ESO	Octubre o Noviembre
ORIENTACIÓN	3º ESO	Marzo
VISITA ARENA CENTRO DEPORTIVO	1 BACHILLER Y 4º ESO	Diciembre
PARTICIPACIÓN EN OLIMPIADA	1º 2º 3º Y 4º ESO	Marzo
VOLEIBOL-PLAYA	1º BACH	Noviembre
PARTICIPACIÓN EN DEPORTE DE GOALBALL	2º, 3º y 4º DE ESO	Abril
DEPORTES NAUTICOS	1º ESO	Junio
ASISTENCIA A UN ESPECTÁCULO DE DANZA TEATRO	1º BACH	Marzo o abril
ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN ARENA	2º ESO	Abril
JORNADA DE RUGBY	3º ESO	Sin Fecha
DEPORTES DE AVENTURA	4º ESO	Marzo
VIAJE DE SKI	1º, 2º, 3 Y 4º ESO	Enero

11.1 Inventariado del Departamento (Julio 2017)

**IES LLOIXA – DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
INVENTARIO DE MATERIAL**

ACTIVIDAD	MATERIAL	CANTIDAD	OBSERVACIONES
FÚTBOL	Balones reglamento	22	
	Balones futvoley	9	Balones plástico voley
	Porterías	4	
	Redes	4	
RUGBY	Balones	9	
BALONCESTO	Balones minibasket	5	
	Balones basket	16	
	Canastas	4	
BALONMANO	Balones talla 0	4	
	Balones talla 1	9	
	Balones talla 2	5	
GIMNASIA	Minitramp	1	Aseo vestuario fem.
	Trampolín	1	Aseo vestuario fem.
	Bancos suecos	8	
	Aros	18	
	Cuerdas	36	
	Cuerda sogatira	2	
VOLEIBOL	Balones pequevoley	18	
	Otros balones	7	
	Postes	5	4 juegos con ruedas (3verdes-1blanco), 1juego fijo (blanco)
	Protectores	2	
	Redes	4	1 larga 3 pequeñas
BÁDMINTON	Raquetas	30	
	Volantes	20	
	Postes	2	
	Redes	2	
TENIS	Raquetas	4	
	Pelotas tenis	59	
	Pelotas pretenis	8	
PALAS	Palas playa	33	
	Pelotas	22	3 en mal estado
BÉISBOL	Bates	5	
	Pelotas	2	
	Guantes	2	
ORIENTACIÓN	brújulas	21?	
ATLETISMO	Saltómetros	2	

	Testigos	16	6 madera 10 plástico
HOCKEY	Sticks pequeños	11	6 verdes 5 rojos
	Sticks floorball largos	20	11 naranjas 9 verdes
	Pelotas agujeros	12	
	Porterías	2	
LACROSSE	Sticks cesta	12	6 rojos 6 azules
	pelotas	5	
PILOTA VALENCIANA	Guantes	5	
	Pelotas	5	
EXPRESIÓN CORPORAL	Percusión	9	1 pandereta/baqueta, 8 claves
	Velcros	10	
	Telas	31	
	Cesto con pinzas	1	
	Globos		
COLCHONETAS	Quitamiedos	3	
	Normales (2x1)	24	Sin abrir 5
	Carro porta-colchonetas	1	
	Colchonetas pequeñas	30	
	Esterillas	16	
BALONES MEDICINALES	2 Kilos	13	12+1 con bote
	3 kilos	19	18 + 1 con bote
	4 kilos	1	
	5 kilos	1	
CONOS	Grandes naranjas	2	
	Grandes azules	8	
	Medianos naranjas	7	
	Medianos rojo/amarillo	12	
	Setas tarrina	50	
PETOS	Rojo-azul	6	
	Amarillo-verde	20	
	naranjas	8	
	Azul claro	8	
	Kínder azul	17	
	Kínder blanco	10	
GOMAS	Planas preventivo	10	
	quirúrgicas	8	
	Elásticas con velcro	9	
PICAS	Plástico	7	
	Madera	15	
	Enganches	6	

FREESBEES	Discos	12	
COLPBOL	Balones	11	
WATERPOLO	Balones goma	10	
VARIOS	Barrederas	2	
	Cinta métrica	6	30 metros+5 de un metro
	Cronómetros	3	
	Escalera de agilidad	1	
	Cintas vinilo marcaje campos	1	Rollo de 20 metros
	Pelotas fitball	7	
	Hinchador fitball	1	
	Vallas naranjas	8	2 grandes, 2 medianas y 2 pequeñas
	Báscula Tefal	1	
	Hinchador eléctrico	1	
	Hinchador manual	1	
	Silbatos	3	
Carros porta- balones	3		
ELECTRÓNICA	Ordenador fijo	1	
	Ordenador portátil	1	En mal estado
	proyector	1	
	Radio CD	2	
	Amplificador	1	
	Teléfono fijo	1	
	congelador	1	
	lavadora	1	
GIMNASIO- MATERIAL FIJO Y DE OFICINA	Tablón de anuncios	1	
	Sillas	2	Tipo aula
	Mesas	2	Tipo aula
	pizarra	1	Tipo veleda
	Extintores	2	
ALMACÉN- MATERIAL FIJO	Estanterías metálicas	2	
	Percheros	2	
	Sistema de colgar	8?	
DEPARTAMENTO	Armario con cajones y puerta	2	
	Archivador cajones	1	
	Mesa	1	
	Sillas	5	Tipo profesor
	Extintores	1	
	Armario con puertas	1	
	botiquín	1	

VESTUARIO MASCULINO	Percheros	8	
	papeleras	1	
	bancos	4	
VESTUARIO FEMENINO	Percheros	10	
	papeleras	6	4 normales + 2 rentokil
	bancos	4	

12. Observaciones Finales

- Lo más destacado en la programación del año 2017-18, es la ausencia de uno de los mejores docentes por su jubilación. En este caso, hablamos de la profesora D^a Mate Vera Estela, que ha destinado numerosos años de dedicación a la formación de alumnos/as en el antiguo donde tuvo el gusto de coincidir con ella y en el nuevo donde ha continuado su labor docente.

- Y en segundo lugar, agradecer al departamento de Orientación y a la directiva del centro, el desdoble de los alumnos/as del programa PEAR de tercero de ESO y el programa PAM de cuarto de ESO.

Los alumnos/as de dichos programas necesitan una atención mucho más personalizada por las dificultades que presentan que no solo se reducen a lingüísticos o matemáticos, sino también motrices.

Por otra parte, la actividad físico-deportiva, también sirve de motivación y estímulo que no se sienten motivados por el ESTUDIO pero sí por la actividad motriz, en definitiva, por el deporte. Por ello, los alumnos/as de estos grupos no DEBEN ESTAR MEZCLADOS con otros grupos de referencia porque por su distinto nivel se pueden ver desmotivados e incluso más agitados. Este planteamiento yo lo he reclamado ya en otros docentes y en este centro, con especial sensibilidad se ha logrado. Ojalá se pueda mantener en años venideros en beneficio del RENDIMIENTO DEL ALUMNO/A y en definitiva, por los mejores resultados académicos del Centro.