



## **OBJETIVOS, CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES EN LA ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA Y BACHILLERATO**

### **PRIMER CURSO**

#### **Objetivos**

1. Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que la práctica regular de la actividad física tiene para la salud individual y colectiva.
2. Practicar de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
3. Incrementar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal.
4. Conocer y practicar modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego.
5. Participar, con independencia del nivel de habilidad alcanzado, en juegos y deportes (convencionales, recreativos y populares) colaborando en la organización de campeonatos, valorando los aspectos de relación que fomentan y mostrando actitudes de tolerancia y deportividad.
6. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora.
7. Realizar actividades deportivas y recreativas con un nivel de autonomía aceptable en su ejecución.
8. 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.
9. Valorar, diseñar y practicar actividades rítmicas con una base musical como medio de comunicación y expresión creativa.

#### **Contenidos**

- 1.- Actividades físico-deportivas individuales en medio estable.
  - Modalidades de atletismo: carrera de velocidad, salto de longitud y lanzamiento de jabalina adaptado.
  - Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico.
  - Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad.
  - Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad.
  - Formas de evaluar el nivel técnico en la carrera de velocidad, el salto de longitud y el lanzamiento de jabalina.



- Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.
- Autovaloración, autoimagen y autoestima asociadas a los aprendizajes de actividades físico deportivas individuales. El sentimiento de logro

## 2.- Actividades de adversario: bádminton

- Golpeos básicos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.
- Puesta en juego y golpeos de fondo de pista.
- Principios estratégicos, posición básica y recuperación de la situación en el campo tras los golpeos.
- Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.

## 3.- Actividades de colaboración-oposición: balonmano:

- Habilidades específicas en balonmano. Modelos técnicos y adaptación a las características propias.
- Aspectos funcionales y principios estratégicos; papel y conductas de los jugadores en las fases del juego. Capacidades implicadas.
- Estímulos relevantes que en balonmano condicionan la conducta motriz: situación de los jugadores, del balón y de la portería, ocupación de los espacios, etc.
- La colaboración y la toma de decisiones en equipo.

## 4.- Actividades en el medio no estable:

- El senderismo como actividad físico deportivas en medio no estable. Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de actividades físico-deportivas.
- Equipamiento básico para la realización de actividades de senderismo en función de la duración y de las condiciones de estas.
- La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de senderismo.
- Influencia de las actividades físico-deportivas en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.

## 5.-Actividades artísticas y expresivas:

- La conciencia corporal en las actividades expresivas.
- Técnicas expresivas de mimo y juego dramático. Control e intencionalidad de los gestos, movimientos y sonidos.

## 6.- Salud:

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico-deportivas seleccionadas
- Medidas preventivas en las actividades físico-deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
- Los niveles saludables en los factores de la condición física.
- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.
- Progresividad de los esfuerzos: actividades de activación y actividades de recuperación.

## 7- Hidratación y alimentación durante la actividad física.



### **Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables.**

1.- Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase.

1.1. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

1.2. Prepara y pon en práctica juegos y actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

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

2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable.

2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

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

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

3.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

4.-Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado.

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

4.2. 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.

5.- 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.

5.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.

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

6.-Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos.

6.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.

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

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

7.1. 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.



## **SEGUNDO CURSO**

### **Objetivos**

- 1.-Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que la práctica regular de la actividad física tiene para la salud individual y colectiva.
2. Practicar de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
3. Valorar el estado de sus capacidades físicas y habilidades específicas que le permitan satisfacer sus necesidades.
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. Incrementar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal.
6. Conocer y practicar modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego.
7. Participar, con independencia del nivel de habilidad alcanzado, en juegos y deportes (convencionales, recreativos y populares) colaborando en la organización de campeonatos, valorando los aspectos de relación que fomentan y mostrando actitudes de tolerancia y deportividad.
8. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora.
9. Realizar actividades deportivas y recreativas con un nivel de autonomía aceptable en su ejecución.
10. 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.
11. Valorar, diseñar y practicar actividades rítmicas con una base musical como medio de comunicación y expresión creativa.

### **Contenidos**

- 1.- Actividades individuales en el medio estable:
  - Habilidades gimnásticas y acrobáticas
  - Saltos, giros, equilibrios volteos; ajuste de las habilidades a los modelos técnicos básicos.
  - Descripción de los movimientos y capacidades motrices implicadas.



- Formas de evaluar el nivel técnico en las habilidades específicas de las actividades gimnásticas y acrobáticas
- Aspectos preventivos de las actividades gimnásticas y acrobáticas: calentamiento específico, ayudas, ajuste de las actividades al nivel de habilidad.
- Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes.

## 2.- Actividades de adversario: lucha

- Elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de la lucha. Agarres, desequilibrios, caídas, reequilibrios.
- Respeto y aceptación de las normas reglamentarias de las actividades de lucha.
- Autocontrol ante las situaciones de contacto físico.
- La figura del ganador y el significado del adversario en el deporte actual. Modelos de conducta de los ganadores. El respeto y la consideración como valores propios de estas actividades.

## 3.- Actividades de colaboración-oposición: fútbol

- Habilidades específicas del fútbol. Modelos técnicos y adaptación a las características propias.
- Dinámica interna, aplicación de las habilidades para cumplir los principios estratégicos del fútbol. Capacidades implicadas
- Estímulos relevantes que en el fútbol condicionan la conducta motriz. Situación de jugadores, balón y portería, espacios de juego.
- La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos.

## 4.- Actividades en medio no estable:

- Trepa y recorridos horizontales de escalada. Capacidades implicadas. Medidas de seguridad y control de riesgos.
- Nudos; realización y procedimientos de verificación de la seguridad,
- Instalaciones urbanas y entornos naturales para las actividades de trepa y escalada; conductas de cuidado del entorno que se utiliza.

## 5.- Actividades artísticas y expresivas: acrosport

- Calidades de movimiento y expresividad.
- Significados de los gestos en el lenguaje no verbal.

## 6.- Salud:

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico-deportivas seleccionadas
- Medidas preventivas en las actividades físico-deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
- Los niveles saludables en los factores de la condición física.
- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas
- Progresividad de los esfuerzos: actividades de activación y actividades de recuperación en función de la actividad principal.

## 7.- La respiración. Tipos y combinación de la respiración con la actividad física y con la relajación



### **Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables.**

- 1.- Incrementar la resistencia aeróbica y flexibilidad respecto a su nivel inicial
  - 1.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
  - 1.2.- Diseña y practica la actividad física para mejorar tus cualidades.
- 2.- Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardíaca beneficiosa para la salud
  - 2.1. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
  - 2.2. 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.
- 3.- Mostrar autocontrol en la aplicación de las cualidades físicas y en relación con el adversario.
  - 3.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
  - 3.2. Antepón tu seguridad a cualquier otra cosa.
- 4.- Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad, tanto en el papel de participante como espectador.
  - 4.1. 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.
  - 4.2. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
- 5.- Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido.
  - 5.1. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
  - 5.2. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
- 6.- Realizar de forma autónoma un recorrido senderista cumpliendo normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia el entorno.
  - 6.1. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
  - 6.2. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

## **TERCER CURSO**

### **Objetivos**

1. Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que la práctica regular de la actividad física tiene para la salud individual y colectiva.



2. Practicar de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
3. Valorar el estado de sus capacidades físicas y habilidades específicas y planificar actividades que le permitan satisfacer sus necesidades.
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. Incrementar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal.
6. Conocer y practicar modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego.
7. Participar, con independencia del nivel de habilidad alcanzado, en juegos y deportes (convencionales, recreativos y populares) colaborando en la organización de campeonatos, valorando los aspectos de relación que fomentan y mostrando actitudes de tolerancia y deportividad.
8. Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora.
9. Realizar actividades deportivas y recreativas con un nivel de autonomía aceptable en su ejecución.
10. 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.
11. Valorar, diseñar y practicar actividades rítmicas con una base musical como medio de comunicación y expresión creativa.

## **Contenidos**

### **1. Actividades individuales en medio estable:**

- Modalidades de atletismo: carrera de vallas y salto de altura estilo Fósbury
- Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico.
- Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad.
- Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad, flexibilidad.
- Formas de evaluar el nivel técnico en el paso de las vallas y el salto Fósbury.
- Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.
- La capacidad de aprendizaje motor y el valor relativo de los resultados cuantitativos.

### **2. Actividades de adversario: el bádminton**



- Golpeos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.
- Estrategias de juego. Colocación de los golpes en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario.
- Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.

### 3. Actividades de colaboración-oposición: baloncesto

- Habilidades específicas del baloncesto. Modelos técnicos de las habilidades ofensivas y defensivas y adaptación a las características de los participantes.
- Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.
- Estímulos relevantes que en baloncesto condicionan la conducta motriz: situación del balón y la canasta, espacios libres, tiempos de juego, etc.
- La colaboración y la toma de decisiones en equipo.

### 4. Actividades en medio no estable: orientación

- La orientación como actividad físico-deportiva en medio no estable. Interpretación de mapas y uso de la brújula y otros sistemas de orientación (GPS, indicios naturales).
- Equipamiento básico para la realización de actividades de orientación en función de la duración y de las condiciones de las mismas.
- La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de orientación.
- Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de recorridos de orientación. Influencia de las actividades de orientación en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.

### 5. Actividades artístico-expresivas: danzas

- La danza como contenido cultural. Danzas históricas y danzas actuales.
- Diseño y realización de coreografías, agrupamientos y elementos coreográficos.

### 6. Salud:

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico-deportivas trabajadas
- Medidas preventivas en las actividades físico-deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
- Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad.
- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas
- Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardíaca, la escala de percepción de esfuerzo.

### 7. Balance energético entre ingesta y gasto calórico.

## **Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables.**

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





- 1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
  - 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
  - 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
  - 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
  - 1.5. 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.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
  - 2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
  - 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
  - 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
  - 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
  - 3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
  - 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.
  - 3.3. 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.
  - 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
  - 4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
  - 4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
  - 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva
  - 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
  - 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
  - 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.



5. 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.

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

5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

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

5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

6.- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.

6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

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

7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.

7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

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

7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

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

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

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

8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.



10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de estos.

10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido, ...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

## **CUARTO CURSO**

### **Objetivos**

1.- Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que la práctica regular de la actividad física tiene para la salud individual y colectiva.

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

3. Valorar el estado de sus capacidades físicas y habilidades específicas y planificar actividades que le permitan satisfacer sus necesidades.

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. Incrementar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal.

6. Conocer y practicar modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego.

7. Participar, con independencia del nivel de habilidad alcanzado, en juegos y deportes (convencionales, recreativos y populares) colaborando en la organización de campeonatos, valorando los aspectos de relación que fomentan y mostrando actitudes de tolerancia y deportividad.

8. Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora.

9. Realizar actividades deportivas y recreativas con un nivel de autonomía aceptable en su ejecución.

10. 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.



11. Valorar, diseñar y practicar actividades rítmicas con una base musical como medio de comunicación y expresión creativa.

## **Contenidos**

### **1. Actividades individuales en medio estable: patinaje sobre ruedas**

- Técnica de desplazamiento sobre los patines
- Control de la situación del centro de gravedad sobre el pie apoyado. Acciones equilibradoras de los brazos.
- Capacidades motrices implicadas: equilibrio, coordinación.
- Formas de evaluar el nivel técnico del patinaje sobre ruedas.
- Aspectos preventivos: formas de caer, indumentaria, protecciones, calentamiento específico, trabajo por niveles de habilidad.
- La superación de retos personales como motivación.

### **2. Actividades de adversario: palas**

- Golpeos y desplazamientos. Capacidades motrices implicadas.
- Estrategias de juego. Colocación de los golpeos en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario.
- Las palas como actividad recreativa para el tiempo de ocio.

### **3. Actividades de colaboración-oposición: voleibol**

- Habilidades específicas del voleibol. Modelos técnicos de los golpeos, los desplazamientos y las caídas y adaptación a las características de los participantes.
- Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.
- Estímulos relevantes que en voleibol condicionan la conducta motriz: trayectorias del balón, espacios libres, situación de los compañeros, etc.
- La distribución de funciones y las ayudas a las acciones de los compañeros de equipo.

### **4. Actividades en medio no estable: escalada**

- La escalada en instalaciones urbanas o en el entorno natural. Niveles de las vías y técnicas.
- Equipamiento básico para la realización de actividades de escalada. Elementos de seguridad.
- Posibilidades del entorno natural próximo para la escalada. Influencia de las actividades de escalada en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.

### **5. Actividades artístico-expresivas: composiciones coreográficas.**

- Elementos musicales y su relación con el montaje coreográfico. Ritmo, frase, bloques.
- Diseño y realización de coreografías Agrupamientos y elementos coreográficos.

### **6. Salud:**

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico-deportivas trabajadas
- Medidas preventivas en las actividades físico-deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.



- Actividades físico-deportivas más apropiadas para conseguir los niveles saludables de condición física.
- Desequilibrios posturales en las actividades físicas y en las actividades cotidianas y ejercicios de compensación.
- Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo, el pulsómetro.

#### 7. Balance energético entre ingesta y gasto calórico.

### **Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables.**

#### 1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.

- 1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.
- 1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
- 1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.

#### 2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.

- 2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.
- 2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.
- 2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico-expresivos, aportando y aceptando propuestas.

#### 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.

- 3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.
- 3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.
- 3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.
- 3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de estas, y relacionándolas con otras situaciones.
- 3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.
- 3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.



4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.
  - 4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.
  - 4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
  - 4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.
  - 4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.
  - 5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
  - 5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
  - 5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.
  - 5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud
6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.
  - 6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.
  - 6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.
  - 6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.
7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.
  - 7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.
  - 7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.
  - 7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.
8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.
  - 8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.



8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.

8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.

9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.

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

9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.

9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.

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

10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.

10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas.

11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.

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

11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.

12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.

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

12.2. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.

12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.



## PROCEDIMIENTOS Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

### PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

Los procedimientos de evaluación combinarán para cada contenido dos técnicas:

A) **TÉCNICAS CUALITATIVAS:** R. Anecdótico - Listas de control -Escalas de Observación.

B) **TÉCNICAS CUANTITATIVAS:** Exámenes (desarrollar, preguntas cortas o test) -Test- Escalas de Verificación. Controles para trabajos monográficos y redacciones. Exámenes y preguntas de clase. Rendimiento, Auto y Coevaluaciones para valorar Cualidades Físicas Básicas, Cualidades Motrices y rendimiento técnico. Observación de: esfuerzo, colaboración... EV (si-no) para normas y comportamiento.

**La Evaluación perseguirá tener información del estado INICIAL, será FORMATIVA, seguirá la evolución del PROCESO de Enseñanza Aprendizaje y tendrá la característica SUMATIVA FINAL.**

### Materiales que utilizaremos:

#### **Material necesario:**

Ropa deportiva adecuada en función del contenido establecido y de la práctica a realizar.

Recoger apuntes y anotaciones se realizarán preferentemente en la Agenda del Alumnado para pasar a las fichas que entregará el profesorado.

### CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

En cuanto a los criterios de calificación:

**1º ESO 10C/70EP/20PD/ 2º ESO 10C/70EP/20PD/ 3º ESO 10C/70EP/20PD/ 4º ESO 20C/60EP/20PD/**

Desglosados en:

**CONTENIDOS:** Exámenes teóricos, actividades, trabajos escritos.

**EXÁMENES PRÁCTICOS:** Test de condición física, fichas, circuitos de habilidades físico-deportivas, composiciones y representaciones con música.

#### **PRÁCTICA DIARIA**

Trabajo práctico, indumentaria, retrasos, cuidar material, participación en clase, realización del calentamiento.

\*Mínimo un 20% de nota en cada uno de los apartados desglosados para hacer media entre ellos. Si no se logra ese 20% o la media es menor de 5, la asignatura se deberá recuperar.

### **En todos los cursos de la ESO se tendrá en cuenta lo siguiente:-**

Se sumará 1 punto, siempre que la evaluación haya sido aprobada, en los siguientes casos:

#### Sumar 1 punto en la nota final:

- Por participar en las Escuelas Deportivas del Instituto de una forma activa durante todo el curso.





El buen comportamiento, el respeto, la educación, el interés y el esfuerzo por mejorar, la participación, el trabajo en equipo y la ayuda a los demás serán determinantes en la nota final.

#### NORMAS NORMAS GENERALES DE LA MATERIA EN CLASE

##### ■ **¿CÓMO VENIR A CLASE?**

- ROPA DEPORTIVA.
- CAMISETA DE RECAMBIO.
- CORDONES ATADOS.
- PELO RECOGIDO.
- SIN CHICLE, GUSANITOS, BOCADILLO.....
- SIN MÓVIL, MP3, MP4.....
- SIN ANILLOS, COLLARES LARGOS, PENDIENTES DE ARO...

##### ■ **¿QUÉ DEBES HACER EN CLASE (Y FUERA DE ELLA)?**

- ESCUCHAR LAS EXPLICACIONES EN SILENCIO.
- RESPETAR AL PROFESOR Y A TUS COMPAÑEROS.
- CUIDAR EL MATERIAL.
- COLABORAR AL SACAR Y RECOGER EL MATERIAL.
- ESFORZARTE POR HACER LAS COSAS BIEN.
- AYUDAR A TUS COMPAÑEROS.

##### ■ **¿NO PUEDES HACER LA CLASE?**

- Si es por mucho tiempo (más de 1 mes) has de traer un CERTIFICADO MÉDICO donde indique qué problema es el que te impide realizar la práctica y durante cuánto tiempo.
- Si es por menos de un mes, pero más de un día será suficiente con el VOLANTE DEL MÉDICO donde, igualmente, se indique cuál es el problema y por cuánto tiempo has de mantener reposo.
- Si es por un día bastará con traerlo JUSTIFICADO POR TU PADRE, MADRE O TUTOR en las hojas destinadas a ello en el libro-cuaderno.

##### **En cualquier caso, has de venir a clase con PAPEL, BOLI y ropa deportiva ya que:**

- Realizarás todas aquellas actividades que tu problema o lesión te permita; y/o
- Harás una tabla de ejercicios adaptada; y/o- Colaborarás con el resto de tus compañeros ayudando, arbitrando....
- Y si no puedes hacer nada práctico, copiarás las actividades de la clase en una hoja que adjuntarás a los apuntes.

##### ■ **SI FALTAS A CLASE.....**

- Debes SIEMPRE JUSTIFICAR la falta como máximo en tres días (antes de entregar la justificación al tutor enséñasela a tu profesor/a de EF).
- Más **del 20% de faltas sin justificar harán que pierdas el derecho a la evaluación continua.**
- Es importante, además, que preguntes a tus compañeros por lo que han hecho en clase de forma que puedas copiar la clase en una hoja y hacer los deberes mandados.

##### ■ **MATERIAL NECESARIO - ROPA DEPORTIVA CÓMODA**

- CARPETA donde se puedas ir archivando apuntes, fotocopias y los trabajos que realices durante el curso.



### ■ ¿QUÉ Y CÓMO SE TE VA A EVALUAR?

**1º ESO 10C/70EP/20PD 2º ESO 10C/70P/20PD/ 3º ESO 10C/70EP/20PD/ 4º ESO 20C/60P/20PD/**

**PD = Práctica Diaria; P = Examen Práctico; C = Contenidos**

### **CONTENIDOS**

1. Exámenes teóricos. 2. Actividades. 3. Trabajos escritos.

### **EXAMEN PRÁCTICO**

1. Test, 2. Fichas, 3. Pruebas habilidades, 4. Composiciones y representaciones con música.

### **PRÁCTICA DIARIA**

1. Indumentaria, 2. Retrasos, 3. Hablar durante explicación, 4. Cuidar material, 5. Trabajos prácticos etc...

\* Lo mínimo que hay que alcanzar en cada apartado (un 20%) para MEDIA.

### **Se te restarán puntos de la nota por las siguientes conductas negativas:**

1. Indumentaria no deportiva
2. Retrasos injustificados
3. Cordones desatados
4. Hablar durante la explicación
5. Parar durante la práctica
6. Falta de esfuerzo
7. Lenta transición de la tarea a la explicación o viceversa
8. Masticar chicle o comer en clase
9. Traer el móvil
10. Venir con cascos (traer el mp3 o mp4)
11. Lesiones injustificadas
12. No sacar ni recoger material
13. Maltratar el material
14. Disputas, peleas, insultos o desconsideración hacia el profesor o los compañeros...

### **SISTEMA DE RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES PENDIENTES**

Los alumnos con evaluaciones pendientes realizarán los exámenes prácticos y teóricos de la evaluación que no hayan superado o los trabajos establecidos para la superación de esta. En el caso de que tuviesen aprobados algunos contenidos se mantendría la nota. Recuperando solamente la parte suspensa. Los criterios de calificación serán los mismos que están establecidos por curso y evaluación.

Los exámenes de la 2ª y 3ª evaluación incluirán aquellas pruebas o exámenes que el alumnado no haya superado en la evaluación o evaluaciones anteriores, y que hayan causado el suspenso de las mismas.

Negarse a participar de forma reiterada en las actividades que se realizan en la clase sin un motivo bien justificado, es motivo de suspenso directo de la evaluación y del curso si persiste en su actitud. Hay que tener en cuenta que estas situaciones indican de forma clara que el alumnado no ha superado los objetivos mínimos del curso. La falta



de asistencia a más de tres clases en un trimestre sin justificar o la asistencia sin el adecuado equipamiento deportivo o falta de práctica deportiva, supondrá suspender la evaluación, si esta actitud se reitera en la siguiente evaluación se perderá el derecho a la evaluación continua.

#### **EVALUACIÓN DE ALUMNOS QUE HAN PERDIDO EL DERECHO A LA EVALUACIÓN CONTINUA**

La pérdida de este derecho está cifrada en nuestro centro en el 20% de faltas de asistencia (4 por evaluación si damos 20-25 clases).

Para **el alumnado que pierda el derecho a la evaluación continua**, como establece el Reglamento de Régimen Interno, se les hará un único examen por evaluación que tendrá las mismas pruebas que el examen de junio, pero reducido a la evaluación. Por tanto, al igual que ocurre en junio sólo se podrá tener en cuenta el examen teórico y el examen práctico. Al no haber nivel de partida se exigirá un nivel de rendimiento acorde con los objetivos generales del curso o trabajos.

#### **SISTEMA DE RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES EVALUACIÓN DE ALUMNOS CON EF PENDIENTE DE AÑOS ANTERIORES**

El alumnado con la asignatura pendiente de cursos anteriores **la recuperará siempre que en el curso actual apruebe las dos primeras evaluaciones**, dado el carácter continuo de la asignatura.

De no ser así, en el mes de mayo realizarán un examen final con los contenidos teórico-prácticos correspondientes al curso que tenga pendiente.

#### **CRITERIOS PARA LA PRUEBA EXTRAORDINARIA DE JUNIO**

Para conseguir superar la materia en el examen final extraordinario, el alumnado realizará:

1. Un EXAMEN TEÓRICO de los contenidos impartidos a lo largo del año o de parte de ellos, según su trayectoria.
2. Una PRUEBA PRÁCTICA para valorar el dominio de los gestos técnicos básicos de las *actividades deportivas y artísticas* que se impartieron en el curso (por medio de un test de ejecución en circuito que integre las distintas habilidades, o pruebas aisladas).

Los criterios de calificación serán los siguientes:

**1º ESO 40C/60EP/ 2º ESO 40C/60EP/ 3º ESO 40C/60EP/ 4º ESO 40C/60EP**

#### **OBJETIVOS, CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES EN BACHILLERATO**

##### **OBJETIVOS**

- 1.- Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida.
- 2.- Planificar, elaborar y poner en práctica programas de actividad física y salud, incrementando las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación del estado inicial.
3. Diseñar, organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.



- 4.- Incrementar la eficacia motriz en la resolución de situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones, perfeccionando la ejecución de los elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior.
- 5.- Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que constituya una forma de disfrute y una consolidación de hábitos y actitudes de conservación del medio ambiente.
- 6.- Facilitar la consolidación de actitudes de interés, disfrute, respeto, esfuerzo y cooperación mediante la práctica regular de la actividad física.
- 7.- Adoptar una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, así como ante los fenómenos socioculturales derivados de las manifestaciones físico-deportivas.
- 8.- Diseñar y practicar, individualmente o en pequeños grupos, composiciones con o sin base musical como medio de expresión y comunicación.
- 9.- Emplear de forma autónomo la actividad física y las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para aliviar tensiones y reducir desequilibrios producidos en la vida diaria.
- 10.- Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
- 11.- Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
- 12.- Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
- 13.- Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
- 14.- Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

## **CONTENIDOS**

### **BLOQUE 1.- Actividad física y salud**

1. Fundamentos biológicos de la conducta motriz. Factores que influyen en el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Principales adaptaciones funcionales al ejercicio.
2. Beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.
3. Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física.
4. Realización de pruebas de evaluación de la condición física saludable.
5. Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física: conocimiento de los principios del entrenamiento que los fundamenta.
6. Planificación del trabajo de las cualidades físicas relacionadas con la salud para un adecuado acondicionamiento físico y personal.
7. Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.



8. Nutrición y actividad física y deportiva. Conocimiento de las necesidades nutritivas relacionadas con la actividad física y deportiva.
9. Análisis de la influencia de los hábitos sociales positivos: alimentación adecuada, descanso y estilo de vida activo.
10. Análisis crítico e influencia de los hábitos sociales negativos: sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etc.
11. Consolidación de actitudes preventivas y hábitos de higiene postural en las actividades cotidianas y en la práctica de actividades físicas.
12. Conocimiento y aplicación de diferentes técnicas de relajación y autocontrol.

## **BLOQUE 2.- Actividad física, deporte y tiempo libre**

1. El deporte como fenómeno social y cultural.
2. Ejecución de una programación de entrenamiento deportivo para el desarrollo técnico y táctico de las actividades deportivas elegidas.
3. Progreso en el dominio de los fundamentos técnicos, principios tácticos y conocimiento de los reglamentos de algunos de los deportes practicados en la etapa anterior.
4. Realización de juegos y deportes, con manejo de un implemento.
5. Colaboración en la organización y participación en torneos deportivos y recreativos de los diferentes juegos y deportes practicados.
6. Análisis y valoración crítica de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio propios de la actividad física y el deporte frente a la competitividad exagerada, violencia o actitudes discriminatorias.
7. El cuerpo y su lenguaje: desarrollo y reconocimiento de las posibilidades introspectivas, expresivas, comunicativas, afectivas y de relación con los demás.
8. Aplicación creativa de técnicas expresivas en la elaboración y representación de composiciones corporales individuales y colectivas.
9. Realización de diversas actividades físicas en las que se utilice la música como apoyo rítmico y en las que se experimente sus posibilidades expresivas y de comunicación.
10. Planificación y organización de actividades físicas, deportivas y recreativas en el medio natural. Diseño y puesta en práctica de actividades en la naturaleza.
11. Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física-deportiva y recreativa.
12. Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a la materia.

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES**

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

2.- Planificar y 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 periodo de tiempo, y adaptándolos al tipo de actividad física elegida. De esta manera, se comprobará el incremento del nivel de 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 actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro y en su entorno próximo.

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, la participación activa, el diseño de normas y su cumplimiento o la conducción de las actividades.

4.- Incrementar las capacidades físicas de acuerdo con sus posibilidades y nivel de desarrollo motor.

El objetivo será conocerse mejor: su estado físico actual y su margen de mejora con respecto a sí mismo y los demás.

5.- Perfeccionar las habilidades específicas del deporte seleccionado y demostrar dominio técnico y táctico en situaciones reales de práctica en el deporte individual, colectivo o de adversario.

A través de este criterio se constatará si es capaz de resolver situaciones motrices en un contexto competitivo, utilizando de manera adecuada los elementos técnicos y tácticos propios de cada disciplina deportiva.

6.- Colaborar en la elaboración y ejecución de composiciones corporales colectivas, teniendo en cuenta las manifestaciones de ritmo y expresión, cooperando en su organización. Realizar representaciones corporales en las que se utilice la música como apoyo rítmico.

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. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o



montajes artísticos expresivos. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.

7.- Realizar, en el medio natural, una actividad física de bajo impacto ambiental, colaborando en su organización.

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.

8.- Emplear técnicas de relajación.

A través de este criterio se valorará el grado de auto control como medio de mejora de la salud y calidad de vida.

9.- Mostrar una actitud de juego limpio.

Con este criterio se valorará el respeto y la ayuda hacia los demás, así como la aceptación de las reglas de juego.

10.- Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación.

A través de este criterio se ampliarán los conocimientos relativos a la actividad física y el deporte. Se aplican criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

Se comunicará y compartirá la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

## **TEMPORALIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS**

Esta temporalización puede variar sensiblemente ya que está supeditada a las rotaciones de profesores y deportes y a la disponibilidad de instalaciones y material.

### **PRIMER TRIMESTRE**

- Presentación de la asignatura. Explicación de contenidos, pautas y criterios de evaluación y calificación.
- Evaluación-Test de Condición Física .(3 sesiones)
- Teoría y práctica de los principios y sistemas de entrenamiento de la condición física.
- La natación, de la teoría a la práctica (6 sesiones)



- Actividades físicas de oposición, práctica y estrategia.
- Profundización en el trabajo de acondicionamiento físico enfocado a las propias necesidades: resistencia y velocidad.
- El entorno natural y las actividades físico-deportivas. Auto gestión, prevención, seguridad y civismo.(2 sesiones).

### **SEGUNDO TRIMESTRE**

- Ritmo y expresión (Espacio, tiempo e intensidad; agrupamientos y composiciones. (5 sesiones)
- Profundización en el trabajo de acondicionamiento físico enfocado a las propias necesidades: fuerza y flexibilidad
- Actividades de colaboración-oposición II.
- Hidratación y alimentación en la actividad física.
- Trabajo final último curso Educación Física I : Planificación y realización de una actividad física de libre elección, teniendo en cuenta la disponibilidad del centro. (Se inicia en esta evaluación pero se completa en la 3ª evaluación)

### **TERCER TRIMESTRE**

10. Actividades para la relajación y el control corporal.
11. Trabajo final último curso Educación Física I : Planificación y realización de una actividad física de libre elección (teniendo en cuenta la disponibilidad del centro).

### **METODOLOGÍA**

La metodología que pretendemos a través de las unidades didácticas que desarrollan esta programación, está basada en el aprendizaje significativo y las teorías pedagógicas del constructivismo. En el momento de estructurar los objetivos y contenidos ya se han tenido en cuenta los condicionamientos epistemológicos, psicopedagógicos y sociológicos que requiere la materia para que pueda ser llevada a cabo con la metodología inherente a la reforma.

#### **Estos son los principios del aprendizaje significativo:**

- Partir del nivel de desarrollo del alumnado y de sus conocimientos previos.
- Garantizar la funcionalidad de los aprendizajes y asegurar que puedan ser utilizados en las circunstancias reales en las que el alumnado los necesite.
- Proporcionar situaciones de aprendizaje que exijan una intensa actividad mental y física Aprender significativamente, supone modificar los esquemas de conocimiento que el alumnado posee.





- Crear un clima de aceptación mutua y cooperación que favorezca las relaciones entre iguales.
- Prestar especial atención a los cambios que se producen en el desarrollo fisiológico y psicológico en estas edades y a los posibles problemas que se presentan en relación a su autoestima, equilibrio personal y afectivo.

### **Estrategias metodológicas:**

Los métodos de enseñanza y sus estrategias atenderán al alumnado con necesidades educativas específicas, empleando organizaciones del espacio y del grupo adecuadas, adaptando el material y los recursos disponibles.

Existen dos grandes métodos de enseñanza (instrucción directa y enseñanza mediante la búsqueda o enseñanza y aprendizaje por recepción y por descubrimiento). 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 discente según el momento de aprendizaje en que se encuentren.

Quienes **no puedan realizar la parte practica de forma total, parcial o temporal, por motivos salud**, deberán justificarlo mediante informe médico que lo acredite en forma y plazo.: En este caso se adaptarán los conocimientos para que conceptos y actitudes sean las partes que fundamentalmente trabajen estos alumnos; sin olvidar la parte procedimental que puedan realizar.

**Lesión temporal:** Dependerá del tipo de lesión y del tiempo de recuperación.

**Alumnado con dificultades de aprendizaje:** Habrá que valorar el rendimiento del alumnado para establecer la estrategia metodológica más adecuada.

**Alumnado de altas capacidades:** Ajustar en lo posible la programación a sus condiciones y al mismo tiempo encargar las tareas de responsabilidad y apoyo al grupo.

Cada discente será el verdadero protagonista de su aprendizaje. El aprendizaje se realizará en un contexto de colaboración y cooperación.

### **MATERIALES, INSTALACIONES Y RECURSOS DIDÁCTICOS**

Los recursos que utilizamos en Educación Física vienen determinados por los agrupamientos que realizamos, la organización del espacio y del tiempo y el material. La organización de todos estos recursos viene determinada a su vez por las necesidades, las actividades, la ratio, el material disponible, la coordinación con el resto de miembros del departamento y con otros departamentos, el proyecto educativo de centro, etc.

El agrupamiento del alumnado tiene una gran trascendencia para el aprendizaje como favorecedor del mismo a través de la interacción entre si y como recurso metodológico aprovechando las diferentes organizaciones de los grupos. A través de la interacción buscamos:

Mejorar el proceso de socialización.

Adquirir competencias sociales.



Controlar posibles impulsos agresivos y aceptar las normas establecidas.

Incrementar el rendimiento académico.

Facilitar intercambio de conocimientos entre los alumnos.

Motivar en el trabajo y en el esfuerzo.

Impulsar el trabajo en equipo.

Desarrollar la capacidad de resolución de conflictos y mediante eso, la toma de decisiones.

La organización de los grupos está interrelacionada con la metodología y la condiciona en gran medida. Para la misma deben primar los criterios pedagógicos y la optimización del uso de los recursos escolares y educativos y vendrá condicionada por:

La actividad y el trabajo a realizar

Los objetivos planteados

Las características del grupo-aula y personas que los componen.

Es muy importante tener en cuenta que en algunas actividades nos interesará que el grupo sea homogéneo (por ejemplo, para trabajar ciertas habilidades desde niveles similares) y en otras no (equipos heterogéneos para organizar competiciones deportivas igualadas). Es más, las diferencias en los grupos las provocaremos para alcanzar objetivos como la integración, mejora de la tarea, refuerzos de determinados discentes, etc.

La organización de espacios y tiempos se han adecuado:

A las directrices emanadas del Claustro y de la Comisión de Coordinación Pedagógica.

A las instalaciones deportivas existentes. Nuestro centro tiene la gran ventaja de hallarse justo al lado del Pabellón Lorenzo Rico que dispone de: pabellón, campo de fútbol, piscina, salas de musculación y pistas polideportivas. A estas instalaciones hay que sumarles las propias del Centro: gimnasio y tres pistas exteriores.

Respecto al material deportivo, se utilizará el necesario para el normal desarrollo de las sesiones de trabajo.

Incidiremos en la utilización de las tecnologías de la información y comunicación disponible en el instituto.

Este curso, debido a las especiales circunstancias del COVID19, se ha firmado un protocolo especial de uso de las instalaciones que estará colgado en el tablón de anuncios del departamento a disposición de todo el profesorado, con el fin de garantizar unos hábitos higiénicos que eviten que nuestra actividad se convierta en un vector de contagio para el resto de los usuarios de dichas instalaciones y nuestro propio alumnado. Así mismo, por todo lo anterior buena parte de lo descrito en esta programación puede sufrir modificaciones, si no la superamos con éxito de manera solvente.

## **CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS**

La Educación Física como materia común en el primer curso de bachillerato tiene como finalidad general, junto con el resto de materias comunes, profundizar en la formación general del alumnado, aumentar su



madurez intelectual y humana y profundizar en aquellas competencias que tienen un carácter más transversal y favorecen seguir aprendiendo. En este sentido, la Educación Física, estará orientada fundamentalmente a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades motrices como medio para la mejora de la salud en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física y, también, como ocupación activa del tiempo libre.

### **1.- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico**

Respecto a esta competencia, la Educación Física proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables que acompañarán al alumnado a lo largo de su vida. Aporta criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física. Colabora en el uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza. Procura el conocimiento de los beneficios para la salud de determinadas prácticas (ejercicio físico, seguridad, higiene) y de los riesgos de determinados hábitos dependientes de actividades profesionales o personales (formas de alimentación, prácticas antihigiénicas, consumo de sustancias tóxicas, etc.) y de los riesgos para el medio ambiente de determinadas actividades humanas.

Se favorecerán aspectos relacionados con la salud. Actividades dirigidas a la mejora de la condición y cualidades físicas. Así mismo se tratará de alcanzar un alto grado de bienestar con la práctica de hábitos saludables. También se desarrollarán actividades que den a conocer la estructura y función básica del cuerpo humano con el objetivo de practicar de forma adecuada la actividad física.

El cuidado del entorno más próximo y las actividades en la naturaleza fomentarán su cuidado, respeto y su buen uso y disfrute.

### **2.- Competencia social y ciudadana**

Las actividades físicas, son un medio eficaz para facilitar la inclusión y el fomento del respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaboran en la aceptación de códigos de conducta propios de una sociedad. Se pretende que el alumnado valore las acciones cooperativas en la práctica de las actividades físicas, estableciendo un marco de aceptación de las posibilidades y limitaciones propias y de los demás, que le permita relaciones ricas y fluidas que generen inclusión en el grupo. Esta valoración y respeto por los demás, supone el rechazo de actitudes que impliquen discriminación de cualquier tipo: sexo, raza, niveles de destreza y estimulando como positivas actitudes de tolerancia, compañerismo, solidaridad y cooperación.

La clase de educación física se estructura básicamente en el respeto, la igualdad, la cooperación y los valores democráticos. La asignatura propone tareas individuales y de grupo y hay que saber comportarse adecuadamente. La ayuda a los compañeros, la aceptación de que todos somos diferentes, el respeto a las normas, la responsabilidad de la tarea, el trabajo en equipo, el conocimiento y la aceptación de nuestras limitaciones, son valores que hay que potenciar.

### **3.- Competencia cultural y artística**



Se puede contribuir de forma significativa a conocer la riqueza cultural de cada Comunidad Autónoma, mediante la práctica de diferentes juegos tradicionales y danzas propias del lugar. Asimismo, la Educación Física, aprecia y mantiene una actitud de apertura hacia el carácter sociocultural de las actividades lúdicas y físico-deportivas como elemento impulsor del sentido de pertenencia a una cultura determinada y respeto hacia otras formas culturales diferentes a la propia. Por otro lado, el comportamiento motor también hace referencia al uso de las posibilidades de expresión de emociones y sentimientos mediante el gesto, las posturas y el movimiento, así como por la creación y realización de actividades físicas relacionadas con la expresión corporal y la danza.

Es muy importante saber reconocer y valorar la plasticidad de un movimiento corporal, sea deportivo, expresivo o relacionado con la danza. Se practicarán en clase y será gratificante hacerlo bien.

Los bailes, danzas y juegos propios de los pueblos deben formar parte del bagaje cultural del alumnado. Su práctica en la clase ayudará a conocer y comprender mejor a las personas.

#### **4.- Competencia en el desarrollo de la autonomía e iniciativa personal**

La Educación Física ayuda de forma destacable a la consecución de autonomía e iniciativa personal, fundamentalmente en dos sentidos: otorgando protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de jornadas y actividades físicas y deportivas o de ritmo, y en aspectos de planificación de actividades para la mejora de su condición física. Enfrentando al alumnado a situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas, y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo.

Algunas de las actividades que se desarrollan a lo largo de la etapa serán organizadas y diseñadas por el alumnado. Se aprenderá a ser responsable de la tarea, a resolver los problemas que surjan y se fomentará la actitud positiva ante los retos que vayan surgiendo.

#### **5.- Aprender a aprender**

También ayuda a la consecución de esta competencia al ofrecer recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada.

Lo que aprendas en clase tendrá que servir para que continúes aprendiendo fuera de ella. En la Educación Física le daremos instrumentos, medios y conocimientos para que los utilicen en la mejora de sus capacidades, en la práctica deportiva o en las actividades físicas que desarrollen.

Conocerán su nivel de condición física para adquirir destrezas que continuará mejorando. Será capaz de adaptar su estado físico a sus necesidades y realizará su propia planificación.

#### **6.- Competencia lingüística**



Esta competencia, no se limita a la mejora de habilidades lingüísticas, de escucha, comprensión y exposición de mensajes orales y escritos para diferentes contextos comunicativos, sino que además incluye el desarrollo de todos los elementos expresivos. En este sentido, el comportamiento motor facilita la comunicación y es un canal importante para la comunicación, por todo lo que hace referencia al uso de las posibilidades de comunicación de emociones y sentimientos mediante el gesto, las posturas y el movimiento, así como por la creación y realización de actividades físicas relacionadas con la expresión corporal y la danza. De esta manera, ayuda a la competencia comunicativa utilizando un lenguaje no verbal, dejando los elementos secundarios a la acción verbal.

Nuestra asignatura tiene unos términos específicos que hay que entender. La elaboración de trabajos y proyectos individuales y grupales pondrán de manifiesto tu conocimiento en aspectos tales como la redacción, vocabulario, expresión y presentación.

## **7.- Tratamiento de la información y competencia digital**

El uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a la materia, requiere de la adquisición de dos niveles: El desarrollo de capacidades y destrezas que permiten movilizar recursos para encontrar, reunir, seleccionar y analizar informaciones procedentes de diversas fuentes y en diferentes soportes y la capacidad de proceder a la síntesis y a la elaboración de informes, comunicando el conocimiento principalmente a través de las tecnologías de transmisión mediante presentaciones.

En la elaboración de trabajos se acudirá a medios como la informática, los libros, la prensa, etc. Por ello es necesario saber buscar y recoger la información adecuadamente, ordenándola, personalizándola y anotando las fuentes a las que se acude.

## **8.- Competencia matemática**

La competencia matemática es la habilidad para usar diversos tipos de pensamiento lógico-abstracto y espacial, de presentación mediante fórmulas, modelos, etc. para explicar y describir la realidad. El dominio de esta competencia conlleva la definición y comprensión de términos, conceptos, leyes, teorías y modelos relacionados con la Educación Física. Además, incluye la identificación y uso de estrategias para utilizar razonamientos, símbolos y fórmulas, con el fin de decodificar e interpretar la realidad y abordar numerosas situaciones cotidianas relacionadas con la propia salud y la calidad de vida y su mejora a través de la práctica de actividad física y las técnicas de relajación. Interpretar diagramas, gráficas, tablas, contar pulsaciones, aplicar fórmulas de alguna prueba física, calcular distancias en los planos utilizando la escala, gráficos, porcentajes, son algunas de las tareas que se tienen que realizar en la clase de Educación Física.



## **PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

### **Unidad didáctica: Evaluación inicial**

#### **INTRODUCCIÓN**

Esta primera unidad didáctica debe servir como introducción a la práctica de la actividad física y como elemento que permita diagnosticar el estado en que se encuentra el alumnado, y como factor motivador que facilite el deseo de nuestros alumnos-as en participar en clase.

Permitirá conocer el grado de desarrollo del alumnado y su nivel de conocimientos y actitudes previos.

En esta unidad didáctica explicaremos aspectos básicos de la asignatura y recabaremos información del alumnado.

Más que evaluar el rendimiento del alumnado, se trata de comprobar en qué grado el proceso de aprendizaje le ha hecho progresar en el desarrollo de las capacidades pretendidas en los objetivos.

#### **OBJETIVOS**

Analizar su capacidad con respecto a su situación y a la de los demás.

Despertar el espíritu de superación y de mejora personal.

Recoger y anotar tiempos y medidas de longitud y aptitudes en los distintos instrumentos de evaluación.

#### **CONTENIDOS**

Elaboración de tablas, tests y pruebas de evaluación objetivas.

La superación y el disfrute a través de la actividad física.

#### **DESARROLLO**

- Presentación
- Explicar la programación, contenidos y actividades extraescolares y en recreos. Especial hincapié en la Unidad didáctica de Natación y Pruebas físicas por ser las dos primeras unidades didácticas que se realizarán.
- Informar sobre Escuelas deportivas
- Explicación de las normas de seguridad y de comportamiento a seguir en la clase.
- Hábitos higiénicos
- Acondicionamiento físico en las 2-3 primeras clases lectivas.
- Criterios de evaluación.
- Pruebas de habilidades deportivas (Autoevaluación-hoja de registro): baloncesto, balonmano.



- Pruebas físicas y médicas (Autoevaluación-hoja de registro). Se evaluará la realización de las pruebas y la correcta presentación de la hoja de registro.

### TESTS DE CONDICIÓN FÍSICA

- **Agilidad:** 1 intento. Recorrer en el menor tiempo posible 40 ms. (5 ms. de separación entre los conos) con continuos cambios de dirección. Salen de un lado y entran por el otro. Ponemos en marcha el cronómetro cuando damos la salida y el alumno mueve la pierna de atrás.

- **Lanzamiento de balón medicinal.**- 3 kg. 1 intento. Los pies a la misma altura. Se pueden separar los talones del suelo pero no los pies. El balón se lanza desde la nuca con las dos manos.

- **Salto de longitud con pies juntos.** 1 intento. Hay que impulsarse con los dos pies a la vez y de parado. Medimos la huella más próxima a la línea de salida.

- **Course Navette.**- El alumnos siguen las indicaciones de la prueba. Si no llega a completar el recorrido coincidiendo con el pitido debe parar. Con esta prueba valoramos la capacidad aeróbica máxima y la capacidad de recuperación

- **Velocidad 30 ms.:** 1 intento. Poner en marcha el cronómetro cuando salga el alumno.

- **Flexibilidad.** 1 intento. Utilizar un banco sueco o el escalón del pabellón. Colocamos la regleta vertical haciendo coincidir el cero con el borde. El - menos sería del borde hacia abajo; el + más del borde hacía arriba. Las manos juntas, manteniendo las piernas extendidas se baja despacio lo que se pueda.

Una buena flexibilidad reduce el riesgo de lesiones musculares y de problemas en la región lumbar.

Realiza ejercicios de flexibilidad de 3 a 4 veces a la semana. La forma de hacerlos es estirándose lentamente, evitando el dolor y los rebotes, y manteniendo la posición durante varios segundos.

Valoración de la musculatura isquiosural: Flexión de tronco adelante.

Normal: + - 5 cm. Las manos de los pies.

Cortedad moderada: + de 5 cm. a 15 cm.

Cortedad marcada: + de 16 cm.

Valoración del tríceps sural: Posición de cuclillas con puntas hacia delante.

Imposibilidad de llegar con los glúteos a los talones (no la realizamos).

**Carrera continua 12' minutos** (Opcional).- Cada 3', parada y toma de pulsaciones. Si están entre 170-180 p/m caminar media vuelta. Por encima de 180 p/m caminar una vuelta.



Es muy importante que rellenes este formulario prestándole la máxima atención. Explica todo cuanto puedas. Asimismo te recordamos que su carácter es estrictamente confidencial. Gracias por vuestra colaboración

#### Datos personales

Apellidos \_\_\_\_\_ Nombre \_\_\_\_\_ Curso \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento \_\_\_\_\_

#### Teléfonos de contacto disponibles a utilizar en caso de emergencia:

Casa \_\_\_\_\_ Móvil padre \_\_\_\_\_ Móvil madre \_\_\_\_\_

Trabajo padre \_\_\_\_\_ Trabajo madre \_\_\_\_\_ Otros familiares \_\_\_\_\_

#### Datos facultativos

(completa todas las casillas aunque la respuesta sea negativa. Marca una "X")

1.-¿Su hijo/a padece alguna enfermedad crónica o antecedente médico de interés?(epilepsia, asma, diabetes, ....)

☐ SI

☐ NO

¿Cuál? .....

2.- ¿Es alérgico?

☐ SI

☐ NO

¿A qué? .....

3.- ¿Sigue tratamiento médico?

☐ SI

☐ NO

¿Cuál?.....

4.-¿En caso de fiebre de más de 38º autoriza al Centro a administrar medicación?

☐ SI

☐ NO

¿Cuál?.....

5.- Calendario de vacunación actualizado

☐ SI

☐ NO

6.- Otros datos de interés que desee constatar: .....

#### Aspectos nutricionales

7.-

Celiaco

☐ SI

☐ NO

Trastorno alimenticio

☐ SI

☐ NO

¿Cuál? .....

Diabético

☐ SI

☐ NO

Dietas específicas

☐ SI

☐ NO

Especifica los alimentos que puedas tomar y sus posibles alternativas.....

#### Datos deportivos

8.- Resaltar cualquier problema o enfermedad del alumno/a referido a:

- Desviación de la columna vertebral: \_\_\_\_\_
- Dificultad respiratoria \_\_\_\_\_
- Agudeza visual (problemas de visión) \_\_\_\_\_
- Problemas cardiovasculares \_\_\_\_\_
- Dolencia o deformación en huesos o articulaciones \_\_\_\_\_





- Padece algún tipo de deformación en los pies \_\_\_\_\_
- Se marea en el autocar ☐ SI ☐ NO
- Sabe nadar ☐ SI ☐ NO
- ¿Qué deporte o actividad física practicas? \_\_\_\_\_

.....a.....de.....del 2016

Fdo.: Padre/madre o tutor/a

VºBº del tutor/a

### **FICHA PERSONAL - HOJA DE REGISTRO**

<b>Datos anatómico-fisiológicos y pruebas de condición física</b>		
	Marca	Valoración / Nota
Altura		
Peso/Peso/Envergadura		
Índice de Masa Corporal		
Perímetro de la cintura		
Ruffier		
Agilidad		
Lanzamiento balón medicinal		
Salto de longitud		
Carrera continua 12' minutos / Course Navette	/	/
Velocidad 30 mts.		
Flexibilidad		

### **PROCEDIMIENTO Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

#### **PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN**

Los procedimientos de evaluación combinarán para cada contenido dos técnicas:

A) **TÉCNICAS CUALITATIVAS:** R. Anecdótico - Listas de control -Escalas de Observación.

B) **TÉCNICAS CUANTITATIVAS:** Exámenes (desarrollar, preguntas cortas o test) -Test- Escalas de Verificación. Controles para trabajos monográficos y redacciones. Exámenes y preguntas de clase. Rendimiento, Auto y Coevaluaciones para valorar Cualidades Físicas Básicas, Cualidades Motrices y rendimiento técnico. Observación de: esfuerzo, colaboración... EV (si-no) para normas y comportamiento.



**La Evaluación perseguirá tener información del estado INICIAL, será FORMATIVA, seguirá la evolución del PROCESO de Enseñanza Aprendizaje y tendrá la característica SUMATIVA FINAL.**

### **Materiales que utilizaremos:**

#### **Material necesario:**

Ropa deportiva adecuada en función del contenido establecido y de la práctica a realizar.

Recoger apuntes y anotaciones se realizarán preferentemente en la Agenda del Alumnado para pasar a las fichas que entregará el profesorado.

### **CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

En cuanto a los criterios de calificación:

**BACH. 30C/60EP/10PD/**

Desglosados en:

**CONTENIDOS:** Exámenes teóricos, actividades, trabajos escritos.

**EXÁMENES PRÁCTICOS:** Test de condición física, fichas, circuitos de habilidades físico-deportivas, composiciones y representaciones con música.

#### **PRÁCTICA DIARIA**

Trabajo práctico, indumentaria, retrasos, cuidar material, participación en clase, realización del calentamiento.

\*Mínimo un 20% de nota en cada uno de los apartados desglosados para hacer media entre ellos. Si no se logra ese 20% o la media es menor de 5, la asignatura se deberá recuperar.

**El buen comportamiento, el respeto, la educación, el interés y el esfuerzo por mejorar, la participación, el trabajo en equipo y la ayuda a los demás serán determinantes en la nota final.**

### **SISTEMA DE RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES PENDIENTES**

Los alumnos con evaluaciones pendientes realizarán los exámenes prácticos y teóricos de la evaluación que no hayan superado o los trabajos establecidos para la superación de esta. En el caso de que tuviesen aprobados algunos contenidos se mantendría la nota. Recuperando solamente la parte suspensa. Los criterios de calificación serán los mismos que están establecidos por curso y evaluación.

Los exámenes de la 2ª y 3ª evaluación incluirán aquellas pruebas o exámenes que el alumnado no haya superado en la evaluación o evaluaciones anteriores, y que hayan causado el suspenso de las mismas.

Negarse a participar de forma reiterada en las actividades que se realizan en la clase sin un motivo bien justificado, es motivo de suspenso directo de la evaluación y del curso si persiste en su actitud. Hay que tener en cuenta que estas situaciones indican de forma clara que el alumnado no ha superado los objetivos mínimos del curso. La falta de



asistencia a más de tres clases en un trimestre sin justificar o la asistencia sin el adecuado equipamiento deportivo o falta de práctica deportiva, supondrá suspender la evaluación, si esta actitud se reitera en la siguiente evaluación se perderá el derecho a la evaluación continua.

#### **EVALUACIÓN DE ALUMNOS QUE HAN PERDIDO EL DERECHO A LA EVALUACIÓN CONTINUA**

La pérdida de este derecho está cifrada en nuestro centro en el 20% de faltas de asistencia (4 por evaluación si damos 20-25 clases).

Para **el alumnado que pierda el derecho a la evaluación continua**, como establece el Reglamento de Régimen Interno, se les hará un único examen por evaluación que tendrá las mismas pruebas que el examen de junio, pero reducido a la evaluación. Por tanto, al igual que ocurre en junio sólo se podrá tener en cuenta el examen teórico y el examen práctico. Al no haber nivel de partida se exigirá un nivel de rendimiento acorde con los objetivos generales del curso o trabajos.

#### **SISTEMA DE RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES EVALUACIÓN DE ALUMNOS CON EF PENDIENTE DE AÑOS ANTERIORES**

El alumnado con la asignatura pendiente de cursos anteriores **la recuperará siempre que en el curso actual apruebe las dos primeras evaluaciones**, dado el carácter continuo de la asignatura.

De no ser así, en el mes de mayo realizarán un examen final con los contenidos teórico-prácticos correspondientes al curso que tenga pendiente.

#### **CRITERIOS PARA LA PRUEBA EXTRAORDINARIA DE JUNIO**

Para conseguir superar la materia en el examen final extraordinario, el alumnado realizará:

1. Un EXAMEN TEÓRICO de los contenidos impartidos a lo largo del año o de parte de ellos, según su trayectoria.
2. Una PRUEBA PRÁCTICA para valorar el dominio de los gestos técnicos básicos de las *actividades deportivas y artísticas* que se impartieron en el curso (por medio de un test de ejecución en circuito que integre las distintas habilidades, o pruebas aisladas).

Los criterios de calificación serán los siguientes:

**BACH.** 50C/50EP/

#### **La evaluación será continua:**

#### **Será determinante en la nota final lo siguiente:**

- 1.- Asistir a clase y participar en el desarrollo de la misma. La inasistencia o no participación a más de 3 clases al trimestre supondrá, salvo que esté debidamente justificado, el suspenso en la evaluación.
- 2.- Negarse a participar de forma reiterada en las actividades que se realizan en la clase sin un motivo bien justificado, es motivo de suspenso directo de la evaluación y del curso si persiste en su actitud. Hay que



tener en cuenta que estas situaciones indican de forma clara que el alumno no ha superado los objetivos mínimos del curso.

3 - Presentar correctamente los trabajos y ejercicios

4.- Superar las pruebas escritas y prácticas de cada unidad didáctica.

5.- Colaborar y ayudar a los demás, el buen comportamiento, el respeto, la educación, el interés y el esfuerzo por mejorar, la participación y el trabajo en equipo.

6.- Los exámenes de la 2ª y 3ª evaluación incluirán aquellas pruebas o exámenes que el alumno no haya superado en la evaluación o evaluaciones anteriores, y que hayan causado el suspenso de las mismas.

**Además se tendrá en cuenta lo siguiente:**

Sumar 1 punto en la nota final:

Por participar en las Escuelas Deportivas del Instituto de forma activa durante todo el curso.

**Materiales que utilizaremos**

**Material necesario:**

Se asistirá, participará y utilizará la ropa deportiva adecuada en función del contenido establecido y de la práctica a realizar.

**Cuaderno de clase:**

Apuntes y anotaciones se realizarán preferentemente en la Agenda del Alumno, en las fichas que te entregará el profesor y en el aula Moodle.

**Aula Virtual y utilización de las TIC:**

Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información, elaborando documentos propios.

La parte teórica se desarrollará a través del aula Moodle donde están los apuntes elaborados por el profesor y donde se realizarán los trabajos, exámenes o pruebas escritas.

**ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

La programación está concebido de forma abierta y flexible, con el fin de que se pueda ir desarrollando todo un continuo de adaptaciones, de acuerdo con las características del alumnado.



La calidad de la enseñanza se refiere sobre todo a la capacidad que tiene el sistema educativo para ofrecer y proponer un diseño y una práctica educativa adecuada a la diversidad de capacidades, intereses y motivaciones. Siendo, por tanto, de aplicación al alumnado poco motivado, con dificultades de aprendizaje, al exento por problemas físicos, a los lesionados temporales y al alumnado de un nivel alto con respecto a la media de la clase.

El aspecto esencial de esta estrategia de enseñanza se basa en la atención a las diferencias existentes entre el alumnado.

Se diferencian cinco tipologías de discentes con necesidades educativas específicas: aquellos que parten de una desigualdad de oportunidades por una situación de desventaja social (compensatoria), quienes llegan del extranjero sin conocer el idioma (echamos de menos las aulas de enlace), quienes tienen altas capacidades y quienes con necesidades educativas especiales (apoyo) y por último quienes tienen exención de la asignatura de educación física (parcial o total).

En la programación tendremos en cuenta la respuesta a la diversidad del alumnado para:

- . Prevenir la aparición o evitar la consolidación de las dificultades de aprendizaje.
- . Facilitar el proceso de socialización y autonomía del alumnado.
- . Asegurar la coherencia, progresión y continuidad de la intervención educativa.
- . Fomentar actitudes de respeto a las diferencias individuales.
- . Evitar o disminuir el absentismo y el abandono escolar

## **ALUMNADO CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES. TIPO MOTÓRICO**

### **SOLICITUD DE UN PROFESOR DE APOYO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Desde el Departamento de Educación Física, y trabajando junto al equipo de Orientación y la fisioterapeuta del Centro, valoramos la necesidad de realizar adaptaciones al alumnado con necesidades educativas especiales.

Quienes necesitan tener adaptaciones curriculares significativas como tienen un nivel de competencia inferior, necesitan un apoyo específico si queremos que alcancen las competencias básicas y los objetivos propuestos. Para ello, consideramos necesario que el centro valore la posibilidad de solicitar profesorado de apoyo para los grupos en los que hay alumnado con necesidades educativas especiales, y traslade esta propuesta a la DAT.

Resaltamos que hay alumnado con características especiales que necesitan tener una vigilancia constante por su propia seguridad. Además, por necesidades del departamento de Orientación, y por las adaptaciones de acceso al currículo que necesita parte de este alumnado en grupos masificados y con más de un discente con necesidades educativas especiales, dado que esta situación hace mucho más exigente la labor docente, contar con otro profesor de apoyo permitiría realizar una atención a la diversidad más eficiente, individualizada y segura.

En los últimos tiempos, la salud se ha convertido en el fin fundamental de toda adquirir toda esta serie de destrezas y hábitos motrices, dado que la cultura audiovisual ha dado un salto exponencial al digitalizar transversalmente prácticamente nuestra existencia, los últimos informes indican que ello está teniendo serios problemas de salud en las primeras edades, por ello cobran mayor importancia todas nuestras acciones dirigidas a la adopción de hábitos saludables, es muy importante tener en cuenta que un alto porcentaje de



estudiantes únicamente participan en actividades físicas en la escuela, por ello, la Educación Física en las edades de escolarización debe tener una presencia importante si se quiere ayudar a paliar el sedentarismo, que es uno de los factores de riesgo identificados, que influye en algunas de las enfermedades más extendidas en la sociedad actual. Hay que promover la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte del alumnado durante la jornada escolar. En este sentido debe asegurarse que esa práctica respete las condiciones de uso y aplicación que la garanticen como saludable, para lo que la supervisión del profesorado de Educación Física resulta imprescindible. A ello hay que añadir el objetivo principal de esta asignatura que es que el alumnado aprenda a realizar actividad física correctamente, y que ese aprendizaje resulte desde la propia práctica. En nuestro centro educativo ya hemos tomado medidas desde el departamento en colaboración con el resto del Claustro y Equipo Directivo del Centro, para abordar medidas, no obstante los recursos actuales son insuficientes.