

ÍNDICE	PÁGINA
1. FUNCIONAMIENTO Y COMPONENTES DEL DEPARTAMENTO	2
2. OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA DE SECUNDARIA	3
3. LAS COMPETENCIAS CLAVE Y LA CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA DE EF	4
4. OBJETIVOS MÍNIMOS POR NIVELES.	10
5. CONTENIDOS PARA LA E.S.O.	14
6. EVALUACIÓN.	21
7. ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS.	53
8. INTERDISCIPLINARIEDAD.	56
9. METODOLIGÍA.	57
10. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.	60
11. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.	61
12. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS.	63
13. ANEXOS	65

## PROGRAMACIÓN I.E.S. GALILEO CURSO 2016/2017

### 1. FUNCIONAMIENTO Y COMPONENTES DEL DEPARTAMENTO

#### 1.1. CENTRO ESCOLAR.

El Instituto de Educación Secundaria GALILEO se encuentra ubicado en el municipio de Alhaurín de la Torre (Málaga), cuya población aproximada es de 37.000 residentes.

Es un centro de reciente creación; se trasladó a su actual ubicación (estreno de la nueva construcción) en Septiembre del año 2010. Por tanto, presenta un buen aspecto en sus instalaciones, aunque el equipamiento referente al Departamento de Educación Física es incompleto. Además, la disponibilidad de recursos económicos es muy limitada, por lo que resulta imposible cubrir tales carencias con presupuesto propio. Fue en el curso escolar 2012-2013 cuando se completaron por primera vez todos los niveles educativos previstos para este centro; o sea, por primera vez hubo alumnado desde 1º ESO hasta 4º ESO.

Puede decirse que la mayoría del alumnado parece tener un nivel socio-económico medio o medio-alto y ya se conocen de cursos anteriores (colegios de referencia o propio centro). Se observan diferentes niveles de competencia curricular, tendencia a agruparse por razón de sexo en ciertas tareas de clase, casos de sedentarismo, pocos casos de sobrepeso, algunas diferencias étnicas... La convivencia, en general, parece buena.

## 1.2. ALUMNADO PERTENECIENTE AL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Los grupos de clase existentes son los siguientes:

PRIMER CICLO						SEGUNDO CICLO	
GRUPO	Nº DE ALUMNOS	GRUPO	Nº DE ALUMNOS	GRUPO	Nº DE ALUMNOS	GRUPOS	Nº DE ALUMNOS
1º E.S.O. A	28	2º E.S.O. A	33	3º E.S.O. A	27	4ºA E.S.O.	31
1º E.S.O. B	28	2º E.S.O. B	32	3º E.S.O. B	26	4ºB E.S.O.	27
1º E.S.O. C	27	2º E.S.O. C	30	3º E.S.O. C	26	4ºC E.S.O.	32
1º E.S.O. D	28	2º E.S.O. D	33	3º E.S.O. D	26		

La distribución horaria de la materia de Educación Física es de *dos horas semanales* (en todos los niveles).

## 1.3 CARACTERÍSTICAS, COMPONENTES Y ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE E.F.

El departamento está compuesto por dos profesores. D. Antonio García y D. Francisco J Palomo. Ambos funcionarios, sin destino definitivo en el centro.

### HORARIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA TODOS LOS NIVELES Y ETAPAS.

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º 8:15 a 9:15	1ºC	4ºC	4ºB	1ºA	1ºC
2º 9:15 a 10:15	4ºB	4ºA 2ºD	1ºD	1ºB	
3º 10:15 a 11:15	1ºA	3ºA	2ºA		3ºB
4º 11:45 a 12:45	3ºD	2ºB	4ºA 2ºD	1ºD 3ºA	
5º 12:45 a 13:45	2ºA	2ºC	3ºA	3ºB	4ºC 2ºC
6º 13:45 a 14:45	3ºC	3ºC	2ºB	3ºC	1ºB 3ºD

El departamento dispone de Gimnasio y de pistas polideportivas exteriores. Esta información se amplía en el apartado de MATERIALES Y RECURSOS DIDACTICOS de esta programación.

Al elaborar el horario se ha procurado que ningún grupo coincida a la hora de E.F., sólo en cuatro franjas horarias existe coincidencia de dos clases, solucionando esta situación con una rotación de dos semanas de ocupación del gimnasio transcurridas las cuales, las clases se realizarán en la pista polideportiva exterior. Esta asignación es flexible pudiendo acordarse cambios o intercambios puntuales de espacios.

## 2. OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA DE SECUNDARIA

La ESO debe contribuir a desarrollar en el alumnado las capacidades que les permitan alcanzar los siguientes objetivos:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medioambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l) Aprender a apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.
- m) Conocer y apreciar las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades.
- n) Conocer y apreciar los elementos específicos de la cultura andaluza para que sea valorada y respetada como patrimonio propio y en el marco de la cultura española y universal.

## 2.1. OBJETIVOS DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

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

## 3. LAS COMPETENCIAS CLAVE Y LA CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA DE E.F.

Antes de concretar cómo contribuye la materia de Educación Física al desarrollo de las competencias clave, analizaremos, en primer lugar los elementos fundamentales las definen.

Las competencias clave deberán estar estrechamente vinculadas a los objetivos de la etapa y tienen tres componentes: un **saber** (un contenido), un **saber hacer** (un procedimiento, una habilidad, una destreza, etc.) y un **saber ser** o **saber estar** (una actitud determinada).

Las competencias clave tienen las características siguientes:

- Promueven el **desarrollo de capacidades**, más que la asimilación de contenidos.
- Tienen en cuenta el **carácter aplicativo de los aprendizajes**, y sea capaz de resolver los problemas propios de su ámbito de actuación.
- Se basan en su **carácter dinámico**, puesto que se desarrollan de manera progresiva y en situaciones diferentes.
- Tienen un **carácter interdisciplinar y transversal**.

- Son un punto de encuentro entre la **calidad** y la **equidad**.

Veamos qué elementos fundamentales conforman cada una de las siete competencias clave que se deben adquirir al término de la E.S.O.:

<b>1. Comunicación lingüística (CCL)</b>	
<b>Definición</b>	Es el resultado de la acción comunicativa dentro de prácticas sociales determinadas, en las cuales el individuo actúa con otros interlocutores y a través de textos en múltiples modalidades, formatos y soportes.
<b>Conocimientos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Componente lingüístico.</li> <li>- Componente pragmático-discursivo.</li> <li>- Componente sociocultural.</li> <li>- Componente estratégico.</li> <li>- Componente personal.</li> </ul>
<b>Destrezas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leer y escribir.</li> <li>- Escuchar y responder.</li> <li>- Dialogar, debatir y conversar.</li> <li>- Exponer, interpretar y resumir.</li> <li>- Realizar creaciones propias.</li> </ul>
<b>Actitudes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respeto a las normas de convivencia.</li> <li>- Desarrollo de un espíritu crítico.</li> <li>- Respeto a los derechos humanos y el pluralismo.</li> <li>- Concepción del diálogo como herramienta primordial para la convivencia, la resolución de conflictos y el desarrollo de las capacidades afectivas.</li> <li>- Actitud de curiosidad, interés y creatividad.</li> <li>- Reconocimiento de las destrezas inherentes a esta competencia como fuentes de placer.</li> </ul>
<b>Contribución de la Materia de E.F</b>	<p>Se contribuye gracias a los distintos intercambios comunicativos, y a través del vocabulario específico. Se pretende que los alumnos utilicen el lenguaje oral y escrito con corrección y fluidez, puedan leer, comprender e interpretar con capacidad crítica, textos relacionados con la actividad física y la salud, y sepan esquematizar la información obtenida para transmitirla a los demás. Asimismo, se persigue que los alumnos utilicen el diálogo como instrumento de resolución de conflictos.</p> <p>En cualquier caso, se valora la utilización de las distintas destrezas del lenguaje, tanto la lectura y escritura como la exposición y comprensión oral. En los grupos bilingües, dichas destrezas se valoran también en inglés.</p>
<b>2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)</b>	
<b>Definición</b>	<p>La competencia matemática implica la capacidad de aplicar el razonamiento matemático y sus herramientas para describir, interpretar y predecir distintos fenómenos en su contexto.</p> <p>Las competencias básicas en ciencia y tecnología proporcionan un acercamiento al mundo físico y a la interacción responsable con él</p>

	desde acciones, tanto individuales como colectivas, orientadas a la conservación y mejora del medio natural, decisivas para la protección y mantenimiento de la calidad de vida y el progreso de los pueblos.
<b>Conocimientos</b>	Resolver situaciones asociadas con la cantidad, el espacio, tiempo, la forma, peso, el cambio y las relaciones, nivel incertidumbre, análisis de datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición.
<b>Actitudes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rigor, respeto a los datos y veracidad.</li> <li>- Asunción de criterios éticos asociados a la ciencia y a la tecnología.</li> <li>- Interés por la ciencia, el apoyo a la investigación científica y la valoración del conocimiento científico.</li> <li>- Sentido de la responsabilidad en relación a la conservación de los recursos naturales y a las cuestiones medioambientales, y a la adopción de una actitud adecuada para lograr una vida física y mental saludable en un entorno natural y social.</li> </ul>
<b>Contribución de la Materia de E.F.</b>	<p>Se contribuye por las aplicaciones reales de las operaciones y cálculos matemáticos, como los porcentajes (FC), la realización e interpretación de gráficas en la valoración de la condición física, los planos utilizados en la Carrera de Orientación, con sus escalas, coordenadas, etc., los cálculos espaciales y temporales en los deportes, la utilización de las fuerzas, el equilibrio, etc, así como por la utilización del método científico (inducción-deducción) en la resolución de problemas y en el razonamiento lógico de los contenidos, estableciendo relaciones de causalidad.</p> <p>Se le proporciona al alumno conocimientos y destrezas sobre hábitos saludables, trabajando en la mejora de la condición física, sobre todo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Se dota también a los alumnos de capacidades y habilidades que le permitan manejarse en distintas prácticas deportivas y recreativas como alternativa de ocio. Asimismo, se colabora en un conocimiento y uso responsable de la naturaleza a través de las actividades físicas realizadas en la misma.</p>
<b>3. Competencia digital (CD)</b>	
<b>Definición</b>	Implica el uso creativo, crítico y seguro de las TIC para alcanzar los objetivos relacionados con el trabajo, la empleabilidad, el aprendizaje, el uso del tiempo libre, la inclusión y participación en la sociedad.
<b>Conocimientos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lenguaje específico básico: textual, numérico, icónico, visual, gráfico y sonoro, así como sus pautas de decodificación y transferencia.</li> <li>- Principales aplicaciones informáticas.</li> <li>- Derechos y libertades en el mundo digital.</li> </ul>

<b>Destrezas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Acceder, buscar y seleccionar críticamente la información.</li> <li>– Interpretar y comunicar información.</li> <li>– Creación de contenidos.</li> <li>– Resolución de problemas: eficacia técnica.</li> </ul>
<b>Actitudes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Autonomía.</li> <li>– Responsabilidad crítica.</li> <li>– Actitud reflexiva.</li> </ul>
<b>Contribución de la Materia de E.F.</b>	Desde la Educación Física, se facilitan los medios para que el alumno pueda identificar, planificar y realizar actividades saludables, adquirir buenas posturas en la vida cotidiana, practicar técnicas de respiración y relajación, tan necesarias en la sociedad actual, participar en distintas actividades deportivas tanto en el entorno urbano como en el medio natural, y expresarse utilizando el lenguaje tanto verbal como no verbal.
<b>4. Aprender a aprender (CAA)</b>	
<b>Definición</b>	Habilidad para iniciar, organizar y persistir en el aprendizaje.
<b>Conocimientos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Conocimiento de las capacidades personales.</li> <li>– Estrategias para desarrollar las capacidades personales.</li> <li>– Atención, concentración y memoria.</li> <li>– Motivación.</li> <li>– Comprensión y expresión lingüísticas.</li> </ul>
<b>Destrezas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Estudiar y observar.</li> <li>– Resolver problemas.</li> <li>– Planificar proyectos.</li> <li>– Recoger, seleccionar y tratar distintas fuentes de información.</li> <li>– Ser capaz de autoevaluarse.</li> </ul>
<b>Actitudes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Confianza en uno mismo.</li> <li>– Reconocimiento ajustado de la competencia personal.</li> <li>– Actitud positiva ante la toma de decisiones.</li> <li>– Perseverancia en el aprendizaje.</li> <li>– Valoración del esfuerzo y la motivación.</li> </ul>
<b>Contribución de la Materia</b>	Desde la Educación Física, se facilitan los medios para que el alumno pueda identificar, planificar y realizar actividades saludables, adquirir buenas posturas en la vida cotidiana, practicar técnicas de respiración y relajación, tan necesarias en la sociedad actual, participar en distintas actividades deportivas tanto en el entorno urbano como en el medio natural, y expresarse utilizando el lenguaje tanto verbal como no verbal.
<b>5. Competencias sociales y cívicas (CSC)</b>	
	Habilidad para utilizar los conocimientos y actitudes sobre la sociedad, entendida desde las diferentes perspectivas, en su concepción

<b>Definición</b>	dinámica, cambiante y compleja, para interpretar fenómenos y problemas sociales en contextos cada vez más diversificados; para elaborar respuestas, tomar decisiones y resolver conflictos, así como para interactuar con otras personas y grupos conforme a normas basadas en el respeto mutuo y en las convicciones democráticas.
<b>Conocimientos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Conocimiento crítico de los conceptos de democracia, justicia, igualdad, ciudadanía y derechos humanos y civiles.</li> <li>– Conocimiento de los acontecimientos más destacados y las principales tendencias en las historias nacional, europea y mundial.</li> <li>– Comprensión de los procesos sociales y culturales de carácter migratorio que implican la existencia de sociedades multiculturales en el mundo globalizado.</li> <li>– Conocimientos que permitan comprender y analizar de manera crítica los códigos de conducta y los usos generalmente aceptados en las distintas sociedades y entornos, así como sus tensiones y procesos de cambio.</li> <li>– Conceptos básicos relativos al individuo, al grupo, a la organización del trabajo, a la igualdad y la no discriminación entre hombres y mujeres y entre diferentes grupos étnicos o culturales, a la sociedad y a la cultura.</li> <li>– Comprender las dimensiones intercultural y socioeconómica de las sociedades europeas, y percibir las identidades culturales y nacionales como un proceso sociocultural dinámico y cambiante en interacción con la europea, en un contexto de creciente globalización.</li> </ul>
<b>Destrezas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Capacidad de comunicarse de una manera constructiva en distintos entornos sociales y culturales.</li> <li>– Mostrar tolerancia, expresar y comprender puntos de vista diferentes.</li> <li>– Negociar sabiendo inspirar confianza y sentir empatía.</li> <li>– Habilidad para interactuar eficazmente en el ámbito público y manifestar solidaridad e interés por resolver los problemas que afecten a la comunidad.</li> <li>– Reflexión crítica y creativa.</li> <li>– Participación constructiva en las actividades de la comunidad.</li> <li>– Toma de decisiones, en particular, mediante el ejercicio del voto y de la actividad social y cívica.</li> </ul>
<b>Actitudes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Seguridad en uno mismo, integridad y honestidad.</li> <li>– Interés por el desarrollo socioeconómico y su contribución a un mayor bienestar social.</li> <li>– Comunicación intercultural, diversidad de valores y respeto a las diferencias, comprometiéndose a la superación de prejuicios.</li> <li>– Pleno respeto de los derechos humanos.</li> <li>– Voluntad de participar en la toma de decisiones democráticas.</li> <li>– Sentido de la responsabilidad.</li> <li>– Comprensión y respeto de los valores basados en los principios democráticos.</li> <li>– Participación constructiva en actividades cívicas.</li> <li>– Apoyo a la diversidad y la cohesión sociales y al desarrollo sostenible.</li> <li>– Voluntad de respetar los valores y la intimidad de los demás, y la recepción reflexiva y crítica de la información procedente de los</li> </ul>



	medios de comunicación.
<b>Contribución de la Materia de E.F.</b>	<p>La participación en cualquier actividad deportiva exige el cumplimiento de unas normas, lo que contribuye a la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad. Asimismo, fomentan el respeto, la cooperación, la igualdad, la integración y el trabajo en equipo, sobre todo en las actividades deportivas colectivas. En expresión corporal, se trabaja también el juego de roles, en las representaciones de los alumnos, en las que tendrá que asumir el papel de distintos personajes, importantes en el juego, y que tienen su reflejo en la sociedad, por ejemplo, el árbitro, posibilitándole otra perspectiva de una misma realidad.</p> <p>Por otra parte, se trata de enseñar y habitar a los alumnos a un estilo de vida saludable.</p>
<b>6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)</b>	
<b>Definición</b>	Implica la capacidad de transformar las ideas en actos, lo que conlleva adquirir conciencia de la situación a intervenir o resolver, y saber elegir, planificar y gestionar los conocimientos, destrezas o habilidades y actitudes necesarios con criterio propio, con el fin de alcanzar el objetivo previsto.
<b>Conocimientos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Autoconocimiento.</li> <li>– Establecimiento de objetivos.</li> <li>– Planificación y desarrollo de un proyecto.</li> <li>– Habilidades sociales y de liderazgo.</li> <li>– Sentido crítico y de la responsabilidad.</li> </ul>
<b>Destrezas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Responsabilidad y autoestima.</li> <li>– Perseverancia y resiliencia.</li> <li>– Creatividad.</li> <li>– Capacidad proactiva.</li> <li>– Capacidad para calcular y asumir retos responsablemente.</li> <li>– Capacidad de trabajar en equipo.</li> </ul>
<b>Actitudes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Control emocional.</li> <li>– Actitud positiva ante el cambio. Cualidades de liderazgo.</li> <li>– Flexibilidad.</li> </ul>
<b>Contribución de la Materia de E.F.</b>	<p>Se pretende que el alumno sea capaz de buscar y seleccionar información, utilizando tanto los medios tradicionales como las nuevas tecnologías, para después procesarla con capacidad crítica y transformarla en conocimientos específicos de la materia, que deben ser capaces de transmitir.</p> <p>También se contribuye a través del uso del correo electrónico así como de sistemas de almacenaje compartido, uso de google drive, acceso a información en webs especializadas, blogs etc., así como con la resolución de tareas a través de internet.</p>

## 7. Conciencia y expresiones culturales (CEC)

<b>Definición</b>	<p>Habilidad para conocer, comprender, apreciar y valorar con espíritu crítico, con una actitud abierta y respetuosa, las diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de enriquecimiento y disfrute personal y considerarlas como parte de la riqueza y patrimonio de los pueblos.</p> <p>Esta competencia incorpora también un componente expresivo referido a la propia capacidad estética y creadora y al dominio de aquellas relacionadas con los diferentes códigos artísticos y culturales, para poder utilizarlas como medio de comunicación y expresión personal.</p>
<b>Conocimientos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Estilos y géneros artísticos y principales obras y producciones del patrimonio cultural y artístico en distintos períodos históricos.</li><li>– Creación de la identidad cultural como ciudadano de un país o miembro de un grupo.</li></ul>
<b>Destrezas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Técnicas y recursos específicos.</li><li>– Comprender, apreciar y valorar críticamente.</li><li>– Realizar creaciones propias.</li></ul>
<b>Actitudes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Potenciación de la iniciativa, la creatividad, la imaginación, la curiosidad y el interés.</li><li>– Interés, aprecio, respeto, disfrute y valoración crítica de las obras artísticas y culturales, con un espíritu abierto, positivo y solidario.</li><li>– Valoración responsable y actitud de protección del patrimonio.</li><li>– Desarrollo de la capacidad de esfuerzo, constancia y disciplina.</li></ul>
<b>Contribución de la Materia de E.F.</b>	<p>Las distintas manifestaciones del deporte y la actividad física, ya sea como deporte reglamentado, como juegos populares o como actividades expresivas, constituyen un hecho cultural de gran importancia y magnitud, así como parte del patrimonio cultural de los pueblos, por lo que con su conocimiento se está contribuyendo de forma clara a esta competencia.</p>

## 4. OBJETIVOS MÍNIMOS POR NIVELES

### 4.1 OBJETIVOS MÍNIMOS PARA 1º E.S.O.

- Conocer algunas técnicas básicas de relajación.

- Valorar conocer y utilizar los diferentes test de valoración de las capacidades físicas y habilidades motrices para una valoración personal.
- Motivar para la adquisición de hábitos de práctica de actividad física fuera del horario escolar; valorando la mejora de la aptitud física de los alumnos/as.
- Realizar de forma autónoma y correcta un calentamiento general en sus diferentes fases y vuelta a la calma
- Conocer y respetar las diferencias en cuanto a capacidad física y eficiencia motriz.
- Conocer el propio nivel de condición física y la necesidad de trabajarla y mejorarla.
- Mejorar las diferentes cualidades físicas mediante la participación en las actividades de clase.
- Conocer los conceptos básicos y clasificación de las cualidades físicas.
- Conocer y valorar cómo influyen los hábitos de actividad física y estilo de vida activo, la correcta alimentación, higiene y descanso en la salud y la calidad de vida.
- Saber registrar la frecuencia cardiaca y frecuencia respiratoria, su relación como indicador de intensidad en el esfuerzo.
- Adquirir o mejorar habilidades específicas de diferentes especialidades deportivas así como en habilidades gimnásticas básicas.
- Aplicar y conocer fundamentos básicos tanto en la técnica como en la táctica de distintas especialidades deportivas o pre-deportivas.
- Conocer aspectos reglamentarios e históricos de distintas especialidades deportivas.
- Mostrar habilidades y actitudes positivas para el trabajo en equipo, aceptación de la derrota, deportividad y relativizar la victoria en situaciones competitivas y lúdicas
- Participar, interpretar con desinhibición en diferentes técnicas básicas de expresión corporal o expresiva artística.
- Reconocer y respetar las normas básicas en la conservación del medio ambiente.
- Practicar en actividades en la naturaleza desarrolladas en el medio natural o urbano.
- Conocer y valorar las posibilidades que ofrece el medio cercano para la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural.
- Adquirir habilidades específicas de otras interesantes actividades deportivo-recreativas.
- Conocer y aplicar normas básicas de seguridad en la práctica tanto en las actividades de clase como en las relacionadas con la actividad física en general.

#### 4.2. OBJETIVOS MÍNIMOS PARA 2º E.S.O.

- Realizar correctamente, con autonomía y de forma responsable calentamientos (en sus fases general y específica) y vueltas a la calma.
- Reconocer e identificar las fases, los efectos básicos del calentamiento y la vuelta a la calma en nuestro organismo.
- Mostrar y consolidar hábitos de higiene postural.
- Valorar y conocer los efectos positivos que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas en el desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y de salud.
- Mejorar y participar en actividades destinadas a mejorar la condición física y motriz, conociendo y valorando sus componentes y métodos de trabajo desde el punto de vista saludable.
- Utilizar y valorar técnicas de relajación-respiración, conocer y valorar su relación con la salud y calidad de vida.

- Valorar, utilizar e interpretar los diferentes test de valoración de las capacidades físicas y habilidades motrices para su valoración personal.
- Mostrar una actitud de respeto ante las diferencias en cuanto a capacidad física y eficiencia motriz.
- Conocer el propio nivel de condición física y la necesidad de trabajarla y mejorarla.
- Conocer básicamente cómo influyen los hábitos de actividad física (o, en su caso, sedentarismo), alimentación, higiene y descanso en la salud y la calidad de vida.
- Adquirir habilidades específicas de distintas especialidades deportivas.
- Adquirir fundamentos básicos tanto en la técnica como en la táctica de distintas especialidades deportivas.
- Conocer aspectos reglamentarios e históricos de distintas especialidades deportivas.
- Mostrar habilidades y actitudes positivas para el trabajo en equipo, aceptación de la derrota, deportividad y relativizar la victoria en situaciones competitivas y lúdicas
- Conocer y aplicar normas básicas de seguridad en la práctica de actividad física.
- Practicar técnicas de expresión corporal; mimo, juegos de dramatización y bailes populares de Andalucía.
- Reconocer y respetar las normas básicas en la conservación del medio ambiente.
- Conocer y valorar las posibilidades que ofrece el medio cercano para la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural.
- Practicar en actividades en la naturaleza desarrolladas en el medio natural o urbano, reconociendo y respetando la normativa de seguridad en los desplazamientos en la naturaleza y en los urbanos.
- Conocer y aplicar las técnicas básicas de orientación en el uso adecuado e interpretación de mapas y el correcto uso de la brújula para el cálculo de rumbos.
- Adquirir y perfeccionar habilidades específicas actividades deportivo-recreativas.
- Conocer y aplicar normas básicas de seguridad en la práctica tanto en las actividades de clase como en las relacionadas con la actividad física en general.

#### 4.3. OBJETIVOS MÍNIMOS PARA 3º E.S.O.

- Realizar correctamente, con autonomía y de forma responsable el calentamiento general y específico y la vuelta a la calma.
- Conocer las adaptaciones del organismo a la actividad física y sus efectos sobre la salud. Conocer el funcionamiento de los diferentes sistemas que intervienen en el movimiento.
- Conocer el aparato locomotor, la sistemática del ejercicio físico y la función motriz de los principales grupos musculares en el cuerpo humano.
- Valorar e interpretar los efectos negativos del sedentarismo y el estrés en el ser humano.
- Conocer y valorar la historia de deportes, del Olimpismo, sus orígenes y evolución.
- Practicar algunos métodos de trabajo o entrenamiento para mejorar las capacidades físicas básicas (resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad).
- Utilizar y valorar los efectos positivos de algunas formas o técnicas de relajación.
- Reconocer básicamente la implicación de diferentes capacidades físicas y habilidades motrices en una determinada actividad física para poder planificar su calentamiento, entrenamiento y vuelta a la calma.
- Conocer diferentes test para una autoevaluación de los factores de la condición física y motriz. haciendo una valoración personal y conocimiento del grado de condición física.

– Adquirir hábitos de práctica de actividad física en tiempo extraescolar: esforzarse por incrementar los niveles de desarrollo de las capacidades físicas básicas y practicar actividades físico-recreativas.
– Aceptar y respetar las diferencias en cuanto a capacidad física y eficiencia motriz. Aceptar el nivel propio de condición física y la necesidad de trabajarla y mejorarla.
– Conocer, desde el área de Educación Física, algunos factores que inciden en el mantenimiento de la salud y el incremento de la calidad de vida: actividad física, alimentación, higiene y descanso.
– Adoptar hábitos alimenticios adecuados a las necesidades del organismo; especialmente ante la práctica de actividad física.
– Adquirir y perfeccionar las habilidades específicas como voleibol, atletismo, baloncesto, bádminton, etc. evaluación de las fases de la ejecución de los movimientos implicados en los modelos técnico táctico.
– Practicar y conocer técnicas básicas del deporte de Orientación.
– Practicar y perfeccionar los fundamentos técnicos, tácticos, organización del ataque y la defensa.
– Aceptar la derrota y relativizar la victoria en situaciones competitivas.
– Protocolo para activar servicios de emergencia, norma PAS, soporte vital básico.
– Conocer y aplicar las normas básicas de seguridad en la práctica de actividad física.
– Conocer y valorar el Olimpismo y su historia.
– Realizar representaciones de improvisación y comunicación espontánea.
– Participar e interpretar bailes colectivos y por pareja. mostrar disposición favorable a la participación, aceptación de las diferencias individuales y respeto ante representaciones artístico-expresivas.

#### 4.4. OBJETIVOS MÍNIMOS PARA 4º E.S.O.

– Realizar correctamente, y de forma autónoma, calentamientos generales y específicos, así como vueltas a la calma; conocer las bases teóricas sobre las que se apoyan tales actividades.
– Reconocer el funcionamiento global del cuerpo humano y sus adaptaciones ante la actividad física, conocer las implicaciones al utilizar los cambios orgánicos como indicadores de la adaptación, adecuada o no, del organismo a la actividad física.
– Identificar y reconocer los elementos implicados en relación con la tonificación, compensación, higiene postural, flexibilidad y una actividad físico-deportivo saludable.
– Conocer los efectos positivos, los riesgos y efectos negativos de la práctica de actividad física (según distintos niveles de intensidad o exigencia).
– Mejorar, participar y conocer las bases y principios del entrenamiento de las capacidades físicas básicas así como diferentes sistemas de entrenamiento o métodos de trabajo para el cuidado y desarrollo de tales capacidades (resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad).
– Conocer y utilizar los sistemas de relajación más típicos o habituales.
– Reconocer el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas y de sus habilidades específicas en situaciones físico deportivas para planificar su calentamiento, entrenamiento y vuelta a la calma.
– Realizar y conocer los diferentes tests de valoración de las capacidades físicas básicas para su valoración personal y conocimiento del grado de condición física y sus implicaciones en un enfoque saludable.
– Adquirir hábitos de práctica de actividad física en el tiempo de ocio, mostrar una actitud

positiva ante el esfuerzo y mejora de los niveles de desarrollo de la condición física y en la práctica de actividades-físico recreativa bajo un enfoque saludable.
- Aceptar y respetar las diferencias en cuanto a capacidad física y eficiencia motriz. Aceptar el nivel propio de condición física y la necesidad de trabajarla y mejorarla
- Adoptar hábitos alimenticios adecuados, valorar y conocer la dieta mediterránea así como de hábitos adecuados de práctica actividad física (regular, sistemática y autónoma).
- Colaborar en grupo de forma activa en la organización y puesta en práctica de eventos deportivos, competitivos o recreativos.
- Mostrar una capacidad y actitud crítica ante hábitos no saludables respecto al tratamiento del cuerpo. Reconocer los efectos negativos de la adquisición de hábitos tóxicos y nocivos en relación con la salud y hábitos perjudiciales: sedentarismo, estrés, contaminación, drogas...
- Adquirir y perfeccionar habilidades específicas en las actividades deportivas elegidas, así como sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios.
- Adquirir y perfeccionar habilidades específicas en actividades deportivo-recreativas: béisbol, patinaje, disco volador, indiana, malabares, floorball, zancos, etc.
- Actuar adecuadamente y conocer aspectos inherentes a la práctica de actividad física como son: flato, agujetas, hidratación, dopaje, riesgo de lesiones, primeros auxilios.
- Actuaciones ante las lesiones físico-deportivas más frecuentes.
- Valorar y conocer la necesidad de un adecuado descanso.
- Aplicar y utilizar las normas de seguridad en la práctica de actividad física.
- Respetar las normas de conservación del medio ambiente durante la práctica de actividad física en el medio natural.
- Planificar, realizar y aplicar correctamente un plan personal de actividad física para el cuidado y mejora de la salud personal.
- Mostrar actitud de reconocimiento y aceptación ante actuaciones deportivas que impliquen diferentes niveles de competencia motriz.
- Practicar y conocer otras actividades propias del medio natural: senderismo, escalada, esquí, acampada, bicicleta de montaña, actividades de multi-aventura, deportes en playa u otros espacios naturales...
- Valorar las posibilidades que ofrece el entorno cercano y toda Andalucía para la práctica de actividades físico-recreativas en el medio natural y así como mostrar una adecuada actitud ante su cuidado y conservación (haciendo especial referencia a Parques Naturales).
- Mostrar una adecuada actitud al aceptar la derrota y relativizar la victoria en situaciones competitivas, lúdicas y recreativas.

## 5. CONTENIDOS PARA LA E.S.O.

### 5.1. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

<b>CONTENIDOS PARA 1º ESO</b>
<b>BLOQUE 1: SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>
<p>Características de las actividades físicas saludables. La alimentación y la salud. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural.</p> <p>Técnicas básicas de respiración y relajación. La estructura de una sesión de actividad física. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.</p>



Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)

### **BLOQUE 2: CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ**

Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

### **BLOQUE 3: JUEGOS Y DEPORTES**

Juegos predeportivos. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. Objetivos del juego de ataque y defensa. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc. Juegos cooperativos. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

### **BLOQUE 4: EXPRESIÓN CORPORAL**

Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión. Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal. Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.

### **BLOQUE 5: ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL**

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc. Técnicas de progresión en entornos no estables. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

## **BLOQUE 1: SALUD Y CALIDAD DE VIDA**

Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana. Características de las actividades físicas saludables. Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud. El descanso y la salud. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. El calentamiento general y específico. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante

## **BLOQUE 2: CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ**

Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

## **BLOQUE 3: JUEGOS Y DEPORTES**

Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reducidas de juego. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

## **BLOQUE 4: EXPRESIÓN CORPORAL**

Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva. Bailes tradicionales de Andalucía. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

## **BLOQUE 5: ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL**

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. Técnicas de progresión en entornos no estables. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.



Juegos de pistas y orientación. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

## CONTENIDOS PARA 3º ESO

### BLOQUE 1: SALUD Y CALIDAD DE VIDA

Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física. La alimentación, la actividad física y la salud. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física. La recuperación tras el esfuerzo. Técnicas de recuperación. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Norma P.A.S., soporte vital básico. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

### BLOQUE 2: CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ

Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

### BLOQUE 3: JUEGOS Y DEPORTES

Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos. Los golpes. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reales de juego. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espec-

tadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos. El deporte en Andalucía.

#### **BLOQUE 4: EXPRESIÓN CORPORAL**

Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea. Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustados a la intencionalidad de estos. El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

#### **BLOQUE 5: ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL**

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. Técnicas de progresión en entornos no estables. Técnicas básicas de orientación. Elección de ruta, lectura continua, relocalización. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

### **CONTENIDOS PARA 4º ESO**

#### **BLOQUE 1: SALUD Y CALIDAD DE VIDA**

Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el

enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

## **BLOQUE 2: CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ**

Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices, orientados a la mejora de la salud. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

## **BLOQUE 3: JUEGOS Y DEPORTES**

Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores. Las características de cada participante. Los factores presentes en el entorno. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como de espectador o espectadora.

## **BLOQUE 4: EXPRESIÓN CORPORAL**

Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

## **BLOQUE 5: ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL**

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y localidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de

mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural. Fomento de los desplazamientos activos. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

## 5.2. TEMAS TRANSVERSALES Y EDUCACIÓN EN VALORES.

La secuenciación de los contenidos a lo largo de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria tenderá a conseguir una progresiva autonomía por parte del alumnado que debería llegar, al finalizar la etapa, a planificar de forma reflexiva su propia actividad física. Para este fin, los contenidos irán evolucionando, introduciendo progresivamente algunos contenidos nuevos a lo largo de la etapa, y trabajando otros en espiral, de modo que se va profundizando cada año un poco más en los mismos.

Además de los contenidos específicos de la materia, el RD 1105/2014 establece que el currículo debe incluir los siguientes **elementos transversales**:

1. Comprensión lectora, expresión oral y escrita, comunicación audiovisual, Tecnologías de la Información y la Comunicación, sin perjuicio de su tratamiento específico en alguna de las materias de cada etapa.
2. Igualdad efectiva entre hombres y mujeres, evitando los estereotipos, prevención de la violencia de género o contra personas con discapacidad, o cualquier tipo de violencia, y los valores inherentes al principio de igualdad de trato y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social, evitando comportamientos racistas o xenófobos.
3. Desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor y a la adquisición de competencias para la creación y desarrollo de diversos modelos de empresas y al fomento de la igualdad de oportunidades y la ética empresarial. Para ello, se fomentará la creatividad, la autonomía, la iniciativa, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico.
4. Se promoverá la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar, en los términos que garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. Asimismo se adoptarán medidas para que los alumnos tengan una dieta equilibrada.
5. Se incorporarán acciones para mejorar la convivencia y para la prevención de accidentes de tráfico, con el fin de que el alumnado conozca sus derechos y deberes como usuario de las vías, en calidad de peatón, viajero y conductor de bicicletas o vehículos a motor, respete las normas y señales, y se favorezca la convivencia, la tolerancia, la prudencia, el autocontrol, el diálogo y la

El desarrollo de estos **elementos comunes o transversales** que deben impregnar todas las materias, se hará desde la Educación Física de la siguiente forma:

**1. Educación para la paz y la no violencia**, educando en el respeto de los derechos humanos y de las libertades y valores fundamentales, y evitando la discriminación por cualquier razón, ya sea por sexo, raza, condición física, aspecto, etc. Esto se reflejará en las normas de comportamiento en clase, así como en las actitudes adoptadas con los alumnos, en las que siempre se tendrá en cuenta el respeto por encima de todo. Asimismo, se trabajará la solidaridad, la tolerancia, etc. en las actividades grupales organizadas y en los juegos y deportes, así como la asertividad en Expresión Corporal.

**2. Adquisición de hábitos de vida saludable y deportiva**, capacitando al alumno para que pueda hacer una buena elección de los mismos y educándole, al mismo tiempo en el consumo y en la utilización responsable del tiempo libre. Para ello, será fundamental que el alumno conozca los hábitos beneficiosos y los perjudiciales para la salud y las consecuencias que éstos conllevan, dándole la capacidad de análisis suficiente para afrontar dicha elección tanto en su vida cotidiana como en su vida laboral. En cuanto a la salud laboral, se trabajarán contenidos referidos a las posturas en la actividad física y su relación con actividades cotidianas.

**3. Educación vial:** análisis y reflexión de circunstancias relacionadas con la educación vial y los peligros que representan las decisiones inadecuadas, en contenidos como Expresión Corporal y/o las actividades en el medio natural, así como utilización práctica de las normas de educación vial en todos los desplazamientos a las instalaciones del Patronato Municipal, así como en las actividades realizadas en el exterior del Centro.

**4. Uso de tecnologías de la información y la comunicación oral y escrita**, para que el alumno aprenda a utilizar los distintos recursos a su alcance. En este sentido, los alumnos realizarán distintos trabajos a lo largo de la etapa en función del nivel y los contenidos trabajados en cada curso.

**5. Coeducación:** tratando de lograr una igualdad real y efectiva entre hombres y mujeres y una promoción de la Cultura de Paz y Mejora de la Convivencia.

En este sentido se tratará de evitar los prejuicios, favoreciendo y premiando las actitudes de cooperación y respeto entre los sexos, y favoreciendo la igualdad, tanto desde los elementos del currículum oculto (transmisión de valores) como del currículum visible, equilibrando los objetivos de forma que no favorezcan a ninguno de los dos sexos, incluyendo más contenidos considerados tradicionalmente como femeninos (expresión corporal), y equilibrando y adaptando las normas de algunos contenidos, para favorecer la participación de ambos sexos.

### 5.3. CULTURA ANDALUZA.

Se trabaja este contenido desde dos puntos de vista:

- (1) Práctica y valoración del juego popular, autóctono y tradicional como parte de nuestro patrimonio cultural. Durante el desarrollo de las distintas unidades didácticas se van a ir incorporando juegos de este tipo.
- (2) Conocimiento y valoración de nuestro patrimonio natural. Mediante actividades realizadas en el medio natural cercano al municipio.

### 5.4. LECTURA, ESCRITURA Y LENGUAJE ORAL.

En la materia de Educación Física, los contenidos referentes a las habilidades lingüísticas ven a estar presentes mediante el trabajo de dos tipos de textos: académicos y periodísticos. Tanto en el lenguaje oral como escrito.

Los aspectos teóricos se van a proporcionar mediante fichas. Además estas fichas van a incluir numerosas actividades que tendrán que completar los alumnos y alumnas como consecuencia de la aplicación práctica de los contenidos. En la mayoría de las fichas, este trabajo tendrá un carácter grupal, con lo cual se fomentará el diálogo, el razonamiento y el aprendizaje compartido.

En relación a los textos periodísticos, se seleccionarán textos relacionados con el deporte que a su vez permitan trabajar la educación en valores como la no violencia, la interculturalidad o la educación para la igualdad entre los sexos. A partir estos textos se fomentarán los debates y el posicionamiento de los alumnos/as. Además se seleccionarán textos periodísticos relacionados

con el mundo de la salud, extraídos de revistas especializadas, y con ello propiciar hábitos de vida saludables y la educación del consumidor ante el desarrollo de una actitud crítica ante los numerosos mitos, falsas creencias y falacias que existen en este ámbito.

## 6. EVALUACION.

### 6.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE.

1º ESO.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.  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.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.	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.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	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.  3.4. 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, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.	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.  4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT, CAA.	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

	<p>práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>
6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT, CAA, CSC.	6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas 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 las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.</p> <p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas</p>
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. CCL, CSC.	<p>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.</p> <p>9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. CCL, CD, CAA.	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.
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
12. Recopilar y practicar juegos populares y	

tradicionales de Andalucía. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.	
13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva. CCL, CD, CAA.	

2º ESO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p>
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.	<p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
4. Reconocer los factores que intervienen	4.1. Analiza la implicación de las capacidades



<p>en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</p>	<p>físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>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.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>
<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora. CMCT, CAA.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>
<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p>
<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>

<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.</p> <p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas</p>
<p>9. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.</p>	<p>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..</p> <p>9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>
<p>10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.</p>	<p>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.</p>
<p>11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios. CCL, CD, CAA,CSC, CEC.</p>	
<p>12. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>

3º ESO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al</p>

	<p>modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p>
<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p>
<p>3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
<p>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. CMCT, CAA.</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica</p>

	<p>deportiva.</p> <p>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.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>
<p>5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>
<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>
<p>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 las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de</p>

	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. CMCT, CAA, CSC.	8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.  8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas  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. CCL, CSC.	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 los mismos. CCL, CD, CAA.	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.
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

4º ESO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
-------------------------	--------------------------------------

<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>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.</p> <p>1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p>
<p>2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p>	<p>2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p> <p>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.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p> <p>3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características</p>

	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 y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA.	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p>
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT, CAA.	<p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>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.</p>
6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT, CAA, CSC.	<p>6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.</p> <p>6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.</p> <p>6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p>
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 personas implicadas. CAA, CSC, SIEP.	<p>7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p> <p>7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p> <p>7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p>
8. Analizar críticamente el fenómeno	8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los

<p>deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. CAA, CSC, CEC.</p>	<p>participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p> <p>8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.</p> <p>8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</p>
<p>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. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>
<p>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 salud y la seguridad de las personas participantes. CCL, CSC.</p>	<p>10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p> <p>10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p> <p>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.</p>
<p>11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. CCL, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p> <p>11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo</p>
<p>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. CCL, CD, CAA.</p>	<p>12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p> <p>12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>



13. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	
--	--

## 6.2. RUBRICAS.

### RÚBRICAS: 1º E.S.O.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	1. En vías de adquisición	2. Algunas veces lo supera	3. Casi siempre lo supera	4. Siempre lo consigue
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	Apenas solventa las situaciones motrices propuestas.	Solventa algunas de las situaciones motrices propuestas.	Suele solventar las situaciones motrices propuestas.	Siempre solventa con soltura las situaciones motrices propuestas.
	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	Ni se esfuerza ni mejora su nivel de ejecución.	Suele esforzarse y mejora algo su nivel de ejecución.	Casi siempre se esfuerza y suele mejorar su nivel de ejecución.	Siempre se esfuerza y mejora su nivel de ejecución.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.	2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.	Presenta gestos muy estáticos con muy baja calidad expresiva sin comunicar Ideas	Presenta movimientos con algo de calidad expresiva y algunas veces se ajusta a la idea a expresar.	Presenta movimientos de buena calidad expresiva espacial, temporal y de energía aunque no siempre se ajusta a la idea a expresar.	Presenta movimientos de alta calidad en cuanto a espacio, duración y energía y ajustándose a la idea a expresar.
	2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.	No se observa ningún dominio de la coreografía montada en grupo y no ajusta los movimientos a diferentes esquemas rítmicos.	Domina algunos pasos y algunas evoluciones de la coreografía montada en grupo y se suele ajustar los movimientos a diferentes esquemas rítmicos.	Domina los pasos y las figuras y evoluciones de la coreografía montada en grupo y suele ajustar los movimientos a diferentes esquemas rítmicos.	Domina con soltura los pasos y la coreografía montada en grupo y ajusta con fluidez los movimientos a diferentes esquemas rítmicos.
3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	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.	No consigue adaptar los aspectos técnicos y tácticos para obtener ventaja en las situaciones motrices de lucha..	Algunas veces adapta los aspectos técnicos y tácticos para obtener ventaja en las situaciones motrices de lucha.	Casi siempre adapta los aspectos técnicos y tácticos para obtener ventaja en las situaciones motrices de lucha.	Siempre adapta los aspectos técnicos y tácticos para obtener ventaja en las situaciones motrices de lucha.
	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.	Actúa de manera arbitraria sin tener en cuenta el objetivo de la situación ni los factores condicionantes	Suele actuar conforme al objetivo de la situación motriz y valora algunos aspectos condicionantes.	Actúa conforme al objetivo de la situación, pero no tiene en cuenta todos los factores que lo condicionan	Siempre actúa conforme al objetivo de la situación motriz y discrimina todos los factores condicionantes.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción mo-	4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las	Desconoce la relación existente entre el aeróbic y la resistencia.	Conoce la relación existente entre el aeróbic y la resistencia.	Comprende la relación existente entre el aeróbic y la resistencia y su	Analiza en función de las características del aeróbic su relación con la

triz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.	diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.			relación con la mejora de la salud.	resistencia y la mejora de la salud.
	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.	No es capaz de realizar una CC a intensidad constante, ni es capaz de controlar el ritmo mediante la FC.	Realiza una CC y controla la FC aunque no la mantiene en la zona aeróbica saludable e incrementa algo el tiempo respecto al nivel de partida.	Realiza una CC dosificando el esfuerzo y suele controlar la FC en la zona aeróbica saludable e incrementa el tiempo respecto al nivel de partida.	Realiza una CC dosificando el esfuerzo mediante un correcto control de la FC en la zona aeróbica saludable e incrementa el tiempo respecto al nivel de partida.
<b>5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.</b>	5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.	No se esfuerza para mejorar su condición física y suele mostrar una actitud pasiva en las actividades propuestas.	Participa en las actividades que implican el desarrollo de la condición física y algunas veces muestra una actitud de esfuerzo.	Conoce y lleva a la práctica los medios para el desarrollo de la condición física y suele mostrar una actitud de esfuerzo	Conoce y aplica los medios para el desarrollo de la condición física mostrando siempre una actitud de esfuerzo.
	5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.	Su nivel de condición física es muy deficiente según su desarrollo motor y no lo mejora.	Alcanza un nivel en algunas de sus CFB según su desarrollo motor y mejora alguna.	Alcanza un nivel en casi todas sus CFB según su desarrollo motor y mejora en algunas.	Alcanza un nivel adecuado en todas sus CFB según su desarrollo motor y mejora sus prestaciones.
	5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.	No aplica los fundamentos de higiene postural en los ejercicios ni los relaciona con la prevención de lesiones.	Algunas veces aplica los fundamentos de higiene postural en los ejercicios y los relaciona con la prevención de lesiones.	Suele aplicar los fundamentos de higiene postural en los ejercicios y los relaciona con la prevención de lesiones.	Siempre aplica los fundamentos de higiene postural en los ejercicios y los relaciona con la 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.	No identifica ni distingue ni practica ejercicios de tonificación de la musculatura de sostén	Conoce y realiza algunos ejercicios de tonificación de la musculatura de sostén	Conoce y realiza ejercicios de tonificación de la musculatura de sostén.	Conoce y realiza ejercicios de CORE y los valora como medio de desarrollo de la higiene postural.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.	6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.	No realiza ni el calentamiento previo no los estiramientos finales de forma correcta, e incluso no los realiza	Realiza un calentamiento incompleto y no del todo correcto al igual que los estiramientos finales.	Suele realizar un calentamiento bastante completo y correcto, al igual que los estiramientos finales.	Siempre realiza un calentamiento completo y correcto y una fase de estiramientos también correcta de los grupos musculares trabajados.
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	7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	Suele mostrar una actitud de juego sucio y antideportiva	Muestra algunas actitudes propias del juego limpio	Casi siempre muestra tolerancia y deportividad	Siempre muestra tolerancia y deportividad.
	7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus	No respeta las normas establecidas, ni colabora en las actividades grupales ni cumple con sus responsabilidades.	Suele respetar las normas, y las decisiones del grupo pero le cuesta colaborar y asumir responsabilidades.	Suele mostrar una actitud colaborativa y suele respetar las normas establecidas y las decisiones del grupo	Siempre muestra una actitud colaborativa y respeta las normas establecidas y las decisiones del grupo.

de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. CAA, CSC, SIEP.	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.	No respeta a los demás, ni juega en equipo.	Suele respetar a los demás y algunas veces juega en equipo, abusa del juego individualista.	Suele respetar a los demás y juega en equipo aunque a veces muestra una actitud individualista.	Siempre respeta a los demás y juega en equipo sin mostrar una actitud individualista.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.	8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.	Pocas veces valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y siempre y no suele respetar los niveles de competencia motriz y otras diferencias	Algunas veces valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y suele respetar los niveles de competencia motriz y otras diferencias	Algunas veces valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y siempre respeta los niveles de competencia motriz y otras diferencias	Siempre valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respeta los niveles de competencia motriz y otras diferencias
	8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas	No respeta el entorno y ni lo valora como un lugar para la práctica de actividad física.	Suele respetar el entorno, aunque no siempre lo valora como un lugar para la práctica de actividad física.	Suele respetar el entorno y lo valora como un lugar para la práctica de actividad física.	Siempre respeta el entorno y lo valora como un lugar para la práctica de actividad física.
<b>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. CCL, CSC.</b>	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.	No identifica ninguna de las características de los juegos y deportes de lucha que puedan suponer un elemento de riesgo.	Identifica correctamente algunas de las características de los juegos y deportes de lucha que puedan suponer un elemento de riesgo.	Identifica correctamente casi todas las características de los juegos y deportes de lucha que puedan suponer un elemento de riesgo.	Identifica correctamente todas las características de los juegos y deportes de lucha que puedan suponer un elemento de riesgo.
	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.	Infringe las normas de seguridad y no colabora en la aplicación de las medidas preventivas.	Suele actuar de modo seguro y algunas veces colabora en la aplicación de medidas de seguridad.	Suele actuar de modo seguro y colaborar en la aplicación de medidas de seguridad.	Siempre actúa de modo seguro y colabora en la aplicación de medidas de seguridad.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.	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.	El vídeo de la coreografía no cumple con las características preestablecidas.	Elabora un vídeo de la coreografía en el formato preestablecido aunque no lo manda a tiempo.	Elabora un vídeo de buena calidad en el formato preestablecido y lo manda en tiempo.	Elabora un vídeo digital de alta calidad en el formato preestablecido y lo manda en tiempo.
<b>11. Participar en actividades físicas</b>	1.5. Explica y pone en práctica técnicas	Elabora los planos sin cumplir las	Elabora planos cumpliendo algunas	Elabora los planos aunque comete	Elabora los planos según condiciones

<b>en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</b>	de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.	condiciones, no los orienta ni los interpreta para encontrar las balizas.	de las condiciones, los orienta y los interpreta para encontrar algunas de las balizas	algunos errores, los orienta y los interpreta para encontrar la mayoría de las balizas.	establecidas, los orienta perfectamente y los interpreta para colocar y encontrar todas las balizas.
<b>12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.</b>		No Recopila ni organiza juegos populares para su práctica en clase.	Consigue recopilar y llevar a la práctica juegos populares aunque comete numerosos errores.	Recopila y lleva a la práctica juegos populares aunque comete algunos errores de organización y explica cómo lo ha recopilado.	Recopila y organiza perfectamente juegos populares o tradicionales adecuándose al espacio, recursos y participantes y los valora como parte de nuestra cultura
<b>13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva. CCL, CD, CAA.</b>		No redacta ni analiza una autobiografía de actividad física y deportiva referida a las clases de EF.	Redacta y analiza una autobiografía de actividad física y deportiva referida a las clases de EF, cumpliendo con algunos los aspectos acordados	Redacta y analiza una autobiografía de actividad física y deportiva referida a las clases de EF, cumpliendo con la mayoría los aspectos acordados	Redacta y analiza una autobiografía de actividad física y deportiva referida a las clases de EF, cumpliendo con todos los aspectos acordados.

### RÚBRICAS: 2º E.S.O.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES</b>	<b>1. En vías de adquisición</b>	<b>2. Algunas veces lo supera</b>	<b>3. Casi siempre lo supera</b>	<b>4. Siempre lo consigue</b>
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	Apenas solventa las situaciones motrices propuestas.	Solventa algunas de las situaciones motrices propuestas.	Suele solventar las situaciones motrices propuestas.	Siempre solventa con soltura las situaciones motrices propuestas.
	1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.	No sabe describir los gestos técnicos.	Describe algunos aspectos de los gestos técnicos.	Describe casi todas las partes de los gestos técnicos.	Describe en su totalidad y de modo exacto los modelos técnicos
	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	Ni se esfuerza ni mejora su nivel de ejecución.	Suele esforzarse y mejora algo su nivel de ejecución.	Casi siempre se esfuerza y suele mejorar su nivel de ejecución.	Siempre se esfuerza y mejora su nivel de ejecución.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.	2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.	No se observa ningún dominio de la coreografía montada en grupo y no ajusta los movimientos a diferentes esquemas rítmicos.	Domina algunos pasos y algunas evoluciones de la coreografía montada en grupo y se suele ajustar los movimientos a diferentes esquemas rítmicos.	Domina los pasos y las figuras y evoluciones de la coreografía montada en grupo y suele ajustar los movimientos a diferentes esquemas rítmicos.	Domina con soltura los pasos y la coreografía montada en grupo y ajusta con fluidez los movimientos a diferentes esquemas rítmicos.
	2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando	No aporta ideas en el montaje de la coreografía ni colabora, ni facilita	Aporta algunas ideas en el montaje de la coreografía, y suele cooperar en su	Suele participar de forma activa en el montaje de la coreografía, y	Siempre participa de forma activa en el montaje de la coreografía, y

	su ejecución a la de sus compañeros.	su desarrollo.	organización.	coopera en su organización.	coopera en su organización.
<b>3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</b>	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.	No consigue adaptar los aspectos técnicos y tácticos para obtener ventaja en las situaciones motrices de lucha..	Algunas veces adapta los aspectos técnicos y tácticos para obtener ventaja en las situaciones motrices de lucha.	Casi siempre adapta los aspectos técnicos y tácticos para obtener ventaja en las situaciones motrices de lucha.	Siempre adapta los aspectos técnicos y tácticos para obtener ventaja en las situaciones motrices de lucha.
	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.	Casi nunca comprende, describe y pone en práctica de manera autónoma los aspectos organizativos de ataque y defensa.	Algunas veces comprende, describe y pone en práctica de manera autónoma los aspectos organizativos de ataque y defensa.	Suele comprender, describir y poner en práctica de manera autónoma los aspectos organizativos de ataque y defensa.	Siempre comprende, describe y pone en práctica de manera autónoma los aspectos organizativos de ataque (pase y va, desmarque) y defensa.
	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.	Actúa de manera arbitraria sin tener en cuenta el objetivo de la situación ni los factores condicionantes	Suele actuar conforme al objetivo de la situación motriz y valora algunos aspectos condicionantes.	Actúa conforme al objetivo de la situación, pero no tiene en cuenta todos los factores que lo condicionan	Siempre actúa conforme al objetivo de la situación motriz y discrimina todos los factores condicionantes.
<b>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. CMCT, CAA.</b>	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.	Desconoce la relación existente entre el aeróbic y la resistencia.	Conoce la relación existente entre el aeróbic y la resistencia.	Comprende la relación existente entre el aeróbic y la resistencia y su relación con la mejora de la salud.	Analiza en función de las características del aeróbic su relación con la resistencia y la mejora de la salud.
	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.	No es capaz de realizar una CC a intensidad constante, ni es capaz de controlar el ritmo mediante la FC.	Realiza una CC y controla la FC aunque no la mantiene en la zona aeróbica saludable e incrementa algo el tiempo respecto al nivel de partida.	Realiza una CC dosificando el esfuerzo y suele controlar la FC en la zona aeróbica saludable e incrementa el tiempo respecto al nivel de partida.	Realiza una CC dosificando el esfuerzo mediante un correcto control de la FC en la zona aeróbica saludable e incrementa el tiempo respecto al nivel de partida.
	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.	Desconoce las características de los hábitos posturales relacionados con la vida cotidiana y la salud.	Identifica alguna de las características de los hábitos posturales de la vida cotidiana y las relaciona con la prevención de lesiones	Conoce las principales características de los hábitos posturales de la vida cotidiana y las relaciona con la prevención de lesiones	Comprende y relaciona las características de los hábitos posturales cotidianos y con la prevención de patologías.
<b>5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.</b>	5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.	No se esfuerza para mejorar su condición física y suele mostrar una actitud pasiva en las actividades propuestas.	Participa en las actividades que implican el desarrollo de la condición física y algunas veces muestra una actitud de esfuerzo.	Conoce y lleva a la práctica los medios para el desarrollo de la condición física y suele mostrar una actitud de esfuerzo	Conoce y aplica los medios para el desarrollo de la condición física mostrando siempre una actitud de esfuerzo.
	5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.	Su nivel de condición física es muy deficiente según su desarrollo motor y no lo mejora.	Alcanza un nivel en algunas de sus CFB según su desarrollo motor y mejora alguna.	Alcanza un nivel en casi todas sus CFB según su desarrollo motor y mejora en algunas.	Alcanza un nivel adecuado en todas sus CFB según su desarrollo motor y mejora sus prestaciones.

	5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.	No aplica los fundamentos de higiene postural en los ejercicios ni los relaciona con la prevención de lesiones.	Algunas veces aplica los fundamentos de higiene postural en los ejercicios y los relaciona con la prevención de lesiones.	Suele aplicar los fundamentos de higiene postural en los ejercicios y los relaciona con la prevención de lesiones.	Siempre aplica los fundamentos de higiene postural en los ejercicios y los relaciona con la 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.	No identifica ni distingue ni practica ejercicios de tonificación de la musculatura de sostén	Conoce y realiza algunos ejercicios de tonificación de la musculatura de sostén	Conoce y realiza ejercicios de tonificación de la musculatura de sostén.	Conoce y realiza ejercicios de CORE y los valora como medio de desarrollo de la higiene postural.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.	6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.	No relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.	Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados aunque las justificaciones son imprecisas.	Relaciona cometiendo algunos errores la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.	Relaciona y justifica perfectamente 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.	No realiza ni el calentamiento previo no los estiramientos finales de forma correcta, e incluso no los realiza	Realiza un calentamiento incompleto y no del todo correcto al igual que los estiramientos finales.	Suele realizar un calentamiento bastante completo y correcto, al igual que los estiramientos finales.	Siempre realiza un calentamiento completo y correcto y una fase de estiramientos también correcta de los grupos musculares trabajados.
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 las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. CAA, CSC, SIEP.	7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	Suele mostrar una actitud de juego sucio y antideportiva	Muestra algunas actitudes propias del juego limpio	Casi siempre muestra tolerancia y deportividad	Siempre muestra tolerancia y deportividad.
	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.	No respeta las normas establecidas, ni colabora en las actividades grupales ni cumple con sus responsabilidades.	Suele respetar las normas, y las decisiones del grupo pero le cuesta colaborar y asumir responsabilidades.	Suele mostrar una actitud colaborativa y suele respetar las normas establecidas y las decisiones del grupo	Siempre muestra una actitud colaborativa y respeta las normas establecidas y las decisiones del grupo.
	7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.	No respeta a los demás, ni juega en equipo.	Suele respetar a los demás y algunas veces juega en equipo, abusa del juego individualista.	Suele respetar a los demás y juega en equipo aunque a veces muestra una actitud individualista.	Siempre respeta a los demás y juega en equipo sin mostrar una actitud individualista.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.	8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.	Pocas veces valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y siempre y no suele respetar los niveles de competencia motriz y otras diferencias	Algunas veces valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y suele respetar los niveles de competencia motriz y otras diferencias	Algunas veces valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y siempre respeta los niveles de competencia motriz y otras diferencias	Siempre valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respeta los niveles de competencia motriz y otras diferencias

	8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas	No respeta el entorno y ni lo valora como un lugar para la práctica de actividad física.	Suele respetar el entorno, aunque no siempre lo valora como un lugar para la práctica de actividad física.	Suele respetar el entorno y lo valora como un lugar para la práctica de actividad física.	Siempre respeta el entorno y lo valora como un lugar para la práctica de actividad física.
<b>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. CCL, CSC.</b>	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.	No identifica ninguna de las características de los juegos y deportes de lucha que puedan suponer un elemento de riesgo.	Identifica correctamente algunas de las características de los juegos y deportes de lucha que puedan suponer un elemento de riesgo.	Identifica correctamente casi todas las características de los juegos y deportes de lucha que puedan suponer un elemento de riesgo.	Identifica correctamente todas las características de los juegos y deportes de lucha que puedan suponer un elemento de riesgo.
	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.	Infringe las normas de seguridad y no colabora en la aplicación de las medidas preventivas.	Suele actuar de modo seguro y algunas veces colabora en la aplicación de medidas de seguridad.	Suele actuar de modo seguro y colaborar en la aplicación de medidas de seguridad.	Siempre actúa de modo seguro y colabora en la aplicación de medidas de seguridad.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.	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.	El vídeo de la coreografía no cumple con las características preestablecidas.	Elabora un vídeo de la coreografía en el formato preestablecido aunque no lo manda a tiempo.	Elabora un vídeo de buena calidad en el formato preestablecido y lo manda en tiempo.	Elabora un vídeo digital de alta calidad en el formato preestablecido y lo manda en tiempo.
11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.	11.1 Elabora trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios.	No elabora trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, y no rechaza prejuicios y estereotipos discriminatorios.	Elabora trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando algunos prejuicios y estereotipos discriminatorios.	Elabora trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando la mayor parte de las veces prejuicios y estereotipos discriminatorios.	Elabora trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando siempre prejuicios y estereotipos discriminatorios.
<b>12. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</b>	12.1 Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.	Elabora los planos sin cumplir las condiciones, no los orienta ni los interpreta para encontrar las balizas.	Elabora planos cumpliendo algunas de las condiciones, los orienta y los interpreta para encontrar algunas de las balizas	Elabora los planos aunque comete algunos errores, los orienta y los interpreta para encontrar la mayoría de las balizas.	Elabora los planos según condiciones establecidas, los orienta perfectamente y los interpreta para colocar y encontrar todas las balizas.

## RÚBRICAS: 3º E.S.O.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	1. En vías de adquisición	2. Algunas veces lo supera	3. Casi siempre lo supera	4. Siempre lo consigue
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	Apenas solventa las situaciones motrices propuestas.	Solventa algunas de las situaciones motrices propuestas.	Suele solventar las situaciones motrices propuestas.	Siempre solventa con soltura las situaciones motrices propuestas.
	1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	No autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado aunque comete múltiples errores	Autoevalúa con algunos errores su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	Autoevalúa sin errores su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
	1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.	No sabe describir los gestos técnicos.	Describe algunos aspectos de los gestos técnicos.	Describe casi todas las partes de los gestos técnicos.	Describe en su totalidad y de modo exacto los modelos técnicos
	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	Ni se esfuerza ni mejora su nivel de ejecución.	Suele esforzarse y mejora algo su nivel de ejecución.	Casi siempre se esfuerza y suele mejorar su nivel de ejecución.	Siempre se esfuerza y mejora su nivel de ejecución.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.	2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.	Presenta gestos muy estáticos con muy baja calidad expresiva sin comunicar Ideas	Presenta movimientos con algo de calidad expresiva y algunas veces se ajusta a la idea a expresar.	Presenta movimientos de buena calidad expresiva espacial, temporal y de energía aunque no siempre se ajusta a la idea a expresar.	Presenta movimientos de alta calidad en cuanto a espacio, duración y energía y ajustándose a la idea a expresar.
	2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.	No se observa ningún dominio de la coreografía montada en grupo y no ajusta los movimientos a diferentes esquemas rítmicos.	Domina algunos pasos y algunas evoluciones de la coreografía montada en grupo y se suele ajustar los movimientos a diferentes esquemas rítmicos.	Domina los pasos y las figuras y las evoluciones de la coreografía montada en grupo y suele ajustar los movimientos a diferentes esquemas rítmicos.	Domina con soltura los pasos y la coreografía montada en grupo y ajusta con fluidez los movimientos a diferentes esquemas rítmicos.
	2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.	No aporta ideas en el montaje de la coreografía ni colabora, ni facilita su desarrollo.	Aporta algunas ideas en el montaje de la coreografía, y suele cooperar en su organización.	Suele participar de forma activa en el montaje de la coreografía, y coopera en su organización.	Siempre participa de forma activa en el montaje de la coreografía, y coopera en su organización.
3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las	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.	No consigue adaptar los aspectos técnicos y tácticos para obtener ventaja en las situaciones motrices de lucha.	Algunas veces adapta los aspectos técnicos y tácticos para obtener ventaja en las situaciones motrices de lucha.	Casi siempre adapta los aspectos técnicos y tácticos para obtener ventaja en las situaciones motrices de lucha.	Siempre adapta los aspectos técnicos y tácticos para obtener ventaja en las situaciones motrices de lucha.
	3.2. Describe y pone en práctica de manera	Casi nunca	Algunas veces	Suele comprender,	Siempre comprende,



<b>estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</b>	autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.	comprende, describe y pone en práctica de manera autónoma los aspectos organizativos de ataque y defensa.	comprende, describe y pone en práctica de manera autónoma los aspectos organizativos de ataque y defensa.	describir y poner en práctica de manera autónoma los aspectos organizativos de ataque y defensa.	describe y pone en práctica de manera autónoma los aspectos organizativos de ataque (pase y va, desmarque) y defensa.
	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.	Actúa de manera arbitraria sin tener en cuenta el objetivo de la situación ni los factores condicionantes	Suele actuar conforme al objetivo de la situación motriz y valora algunos aspectos condicionantes.	Actúa conforme al objetivo de la situación, pero no tiene en cuenta todos los factores que lo condicionan	Siempre actúa conforme al objetivo de la situación motriz y discrimina todos los factores condicionantes.
	3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.	No transfiere los aprendizajes adquiridos en situaciones resueltas a otras situaciones motrices de estructura similar.	Transfiere algunas veces y con dificultades los aprendizajes adquiridos en situaciones resueltas a otras situaciones motrices de estructura similar.	Transfiere con algunas dificultades los aprendizajes adquiridos en situaciones resueltas a otras situaciones motrices de estructura similar.	Transfiere perfectamente los aprendizajes adquiridos en situaciones resueltas a otras situaciones motrices de estructura similar.
<b>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. CMCT, CAA.</b>	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.	Desconoce la relación existente entre el aeróbic y la resistencia.	Conoce la relación existente entre el aeróbic y la resistencia.	Comprende la relación existente entre el aeróbic y la resistencia y su relación con la mejora de la salud.	Analiza en función de las características del aeróbic su relación con la resistencia y la mejora de la salud.
	4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.	No asocia la actividad física con los sistemas metabólicos solicitados.	Algunas veces asocia la actividad física con los sistemas metabólicos solicitados.	Suele asociar la actividad física con los sistemas metabólicos solicitados.	Siempre asocia la actividad física con los sistemas metabólicos solicitados.
	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.	No relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.	Algunas veces relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.	Suele relacionar las adaptaciones orgánicas con la actividad física Sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.	Siempre 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.	No es capaz de realizar una CC a intensidad constante, ni es capaz de controlar el ritmo mediante la FC.	Realiza una CC y controla la FC aunque no la mantiene en la zona aeróbica saludable e incrementa algo el tiempo respecto al nivel de partida.	Realiza una CC dosificando el esfuerzo y suele controlar la FC en la zona aeróbica saludable e incrementa el tiempo respecto al nivel de partida.	Realiza una CC dosificando el esfuerzo mediante un correcto control de la FC en la zona aeróbica saludable e incrementa el tiempo respecto al nivel de partida.
	4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para	Desconoce o no cumple con los protocolos de las	Conoce y lleva a la práctica según protocolo alguno de	Conoce y lleva a la práctica según protocolo la mayoría	Conoce y lleva a la práctica según protocolo todas las

	autoevaluar los factores de la condición física.	pruebas vistas para valorar el grado de desarrollo de las CFB.	los test vistos para valorar el grado de desarrollo de sus CFB	de los test vistos para valorar el grado de desarrollo de sus CFB	pruebas vistas para valorar el grado de desarrollo de sus CFB
	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.	Desconoce las características de los hábitos posturales relacionados con la vida cotidiana y la salud.	Identifica alguna de las características de los hábitos posturales de la vida cotidiana y las relaciona con la prevención de lesiones	Conoce las principales características de los hábitos posturales de la vida cotidiana y las relaciona con la prevención de lesiones	Comprende y relaciona las características de los hábitos posturales cotidianos y con la prevención de patologías.
5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.	5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.	No se esfuerza para mejorar su condición física y suele mostrar una actitud pasiva en las actividades propuestas.	Participa en las actividades que implican el desarrollo de la condición física y algunas veces muestra una actitud de esfuerzo.	Conoce y lleva a la práctica los medios para el desarrollo de la condición física y suele mostrar una actitud de esfuerzo	Conoce y aplica los medios para el desarrollo de la condición física mostrando siempre una actitud de esfuerzo.
	5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.	Su nivel de condición física es muy deficiente según su desarrollo motor y no lo mejora.	Alcanza un nivel en algunas de sus CFB según su desarrollo motor y mejora alguna.	Alcanza un nivel en casi todas sus CFB según su desarrollo motor y mejora en algunas.	Alcanza un nivel adecuado en todas sus CFB según su desarrollo motor y mejora sus prestaciones.
	5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.	No aplica los fundamentos de higiene postural en los ejercicios ni los relaciona con la prevención de lesiones.	Algunas veces aplica los fundamentos de higiene postural en los ejercicios y los relaciona con la prevención de lesiones.	Suele aplicar los fundamentos de higiene postural en los ejercicios y los relaciona con la prevención de lesiones.	Siempre aplica los fundamentos de higiene postural en los ejercicios y los relaciona con la 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.	No identifica ni distingue ni practica ejercicios de tonificación de la musculatura de sostén	Conoce y realiza algunos ejercicios de tonificación de la musculatura de sostén	Conoce y realiza ejercicios de tonificación de la musculatura de sostén.	Conoce y realiza ejercicios de CORE y los valora como medio de desarrollo de la higiene postural.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.	6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.	No relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.	Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados aunque las justificaciones son imprecisas.	Relaciona cometiendo algunos errores la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.	Relaciona y justifica perfectamente 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.	No realiza ni el calentamiento previo no los estiramientos finales de forma correcta, e incluso no los realiza	Realiza un calentamiento incompleto y no del todo correcto al igual que los estiramientos finales.	Suele realizar un calentamiento bastante completo y correcto, al igual que los estiramientos finales.	Siempre realiza un calentamiento completo y correcto y una fase de estiramientos también correcta de los grupos musculares trabajados.
	6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la	Prepara juegos que no cumplen con los parámetros	Prepara juegos de lucha asumiendo alguno de los	Prepara y organiza juegos de lucha pero no cumple todos los	Prepara y organiza juegos de lucha conforme a todos los

	mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.	indicados.	parámetros indicados.	parámetros indicados	parámetros indicados.
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 las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. CAA, CSC, SIEP.	7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	Suele mostrar una actitud de juego sucio y antideportiva	Muestra algunas actitudes propias del juego limpio	Casi siempre muestra tolerancia y deportividad	Siempre muestra tolerancia y deportividad.
	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.	No respeta las normas establecidas, ni colabora en las actividades grupales ni cumple con sus responsabilidades.	Suele respetar las normas, y las decisiones del grupo pero le cuesta colaborar y asumir responsabilidades.	Suele mostrar una actitud colaborativa y suele respetar las normas establecidas y las decisiones del grupo	Siempre muestra una actitud colaborativa y respeta las normas establecidas y las decisiones del grupo.
	7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.	No respeta a los demás, ni juega en equipo.	Suele respetar a los demás y algunas veces juega en equipo, abusa del juego individualista.	Suele respetar a los demás y juega en equipo aunque a veces muestra una actitud individualista.	Siempre respeta a los demás y juega en equipo sin mostrar una actitud individualista.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.	8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.	Pocas veces valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y siempre y no suele respetar los niveles de competencia motriz y otras diferencias	Algunas veces valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y suele respetar los niveles de competencia motriz y otras diferencias	Algunas veces valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y siempre respeta los niveles de competencia motriz y otras diferencias	Siempre valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respeta los niveles de competencia motriz y otras diferencias
	8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas	No respeta el entorno y ni lo valora como un lugar para la práctica de actividad física.	Suele respetar el entorno, aunque no siempre lo valora como un lugar para la práctica de actividad física.	Suele respetar el entorno y lo valora como un lugar para la práctica de actividad física.	Siempre respeta el entorno y lo valora como un lugar para la práctica de actividad física.
	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.	Casi siempre muestra una actitud de juego sucio y antideportiva.	Algunas veces muestra actitudes propias del juego limpio.	Casi siempre muestra tolerancia y deportividad.	Siempre muestra tolerancia y deportividad.
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 adop-	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.	No identifica ninguna de las características de los juegos y deportes que puedan suponer un elemento de riesgo.	Identifica correctamente algunas de las características de los juegos y deportes que puedan suponer un elemento de riesgo.	Identifica correctamente casi todas las características de los juegos y deportes que puedan suponer un elemento de riesgo.	Identifica correctamente todas las características de los juegos y deportes que puedan suponer un elemento de riesgo.
	9.2. Describe los	No describe los	Describe algunos de	Describe	Describe

tando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.	protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.	protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.	los protocolos vistos en clase para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.	perfectamente la mayoría de los protocolos vistos en clase para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.	perfectamente los protocolos vistos en clase 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.	Infringe las normas de seguridad y no colabora en la aplicación de las medidas preventivas.	Suele actuar de modo seguro y algunas veces colabora en la aplicación de medidas de seguridad.	Suele actuar de modo seguro y colaborar en la aplicación de medidas de seguridad.	Siempre actúa de modo seguro y colabora en la aplicación de medidas de seguridad.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.	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.	El vídeo de la coreografía no cumple con las características preestablecidas.	Elabora un vídeo de la coreografía en el formato preestablecido aunque no lo manda a tiempo.	Elabora un vídeo de buena calidad en el formato preestablecido y lo manda en tiempo.	Elabora un vídeo digital de alta calidad en el formato preestablecido y lo manda en tiempo.
	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.	La presentación no cumple con las características preestablecidas y no la explica.	Elabora una presentación con algunos de los apartados establecidos y tiene dificultades para explicarla	Elabora una presentación de buena calidad con casi todos los apartados establecidos y la explica y defiende.	Elabora una presentación de alta calidad con todos los apartados establecidos y la defiende y explica perfectamente argumentada.
	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.	El vídeo de la coreografía no cumple con las características preestablecidas.	Elabora un vídeo de la coreografía en el formato preestablecido aunque no lo manda a tiempo.	Elabora un vídeo de buena calidad en el formato preestablecido y lo manda en tiempo.	Elabora un vídeo digital de alta calidad en el formato preestablecido y lo manda en tiempo.
<b>11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC,</b>	11.1 Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que producen, y regulando el esfuerzo en función	Elabora los planos sin cumplir las condiciones, no los orienta ni los interpreta para encontrar las balizas.	Elabora planos cumpliendo algunas de las condiciones, los orienta y los interpreta para encontrar algunas de las balizas	Elabora los planos aunque comete algunos errores, los orienta y los interpreta para encontrar la mayoría de las balizas.	Elabora los planos según condiciones establecidas, los orienta perfectamente y los interpreta para colocar y encontrar todas las balizas.

SIEP.	de sus posibilidades.				
-------	-----------------------	--	--	--	--

## RÚBRICAS: 4º E.S.O.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	1. En vías de adquisición	2. Algunas veces lo supera	3. Casi siempre lo supera	4. Siempre lo consigue
1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	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.	Apenas 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.	Solventa algunas de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características	Suele ajustar 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	Siempre 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.	Nunca ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros ni por los adversarios en las situaciones colectivas.	Realiza algunos ajustes en la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros pero no por los adversarios en las situaciones colectivas.	Realiza algunos ajustes en la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.	Siempre 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.	Nunca adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.	Suele adaptar las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, pero no priorizando la seguridad personal y colectiva.	Suele adaptar las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.	Siempre adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.
2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.	2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.	No elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, ni selecciona las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.	No elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, pero selecciona algunas técnicas para el objetivo previsto.	Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando algunas de las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.	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.	No se observa ningún dominio de la coreografía montada en grupo y no ajusta sus acciones ni espacial ni temporalmente.	Domina algunos pasos y algunas evoluciones de la coreografía montada en grupo y se suele ajustar los movimientos a diferentes componentes espacio temporal.	Domina con soltura los pasos y la coreografía montada en grupo y ajusta con intencionalidad y aunque no domina con fluidez los componentes espaciales, temporales.	Domina con soltura los pasos y la coreografía montada en grupo y ajusta con intencionalidad y fluidez los componentes espaciales, temporales.
	2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y	No aporta ideas en el montaje de la coreografía ni colabora, ni facilita su desarrollo.	Aporta algunas ideas en el montaje de la coreografía, y suele cooperar en su organización.	Suele participar de forma activa en el montaje de la coreografía, y coopera en su organización.	Siempre participa de forma activa en el montaje de la coreografía, y coopera en su organización.

	aceptando propuestas.				
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.	No consigue aplicar de manera eficaz estrategias para obtener ventaja en las actividades de oposición, ni se anticipa a las acciones del adversario.	Algunas veces aplica pero no de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición y no contrarresta ni se anticipa a las acciones del adversario.	Casi siempre aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.	Siempre 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.	Nunca aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ni ajusta las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.	A veces aplica las estrategias específicas de las actividades de cooperación, pero no ajusta las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.	Casi siempre aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, pero no ajusta las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.	Siempre 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.	No aplica de forma oportuna, ni eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, ni intercambia los diferentes papeles con continuidad, y no persigue el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.	A veces aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, pero no persigue el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.	Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, pero no persigue el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.	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 las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.	No aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, ni valora las posibilidades de éxito de las mismas, y no las relaciona con otras situaciones.	A veces aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, pero no valora las posibilidades de éxito de las mismas, y no las relaciona con otras situaciones.	Casi siempre aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.	Siempre aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, 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.	No justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.	A veces justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.	Casi siempre justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.	Siempre 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	No sabe argumentar estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las	Suele argumentar algunas estrategias o soluciones para resolver problemas motores de una manera pobre,	Dispone de cierta capacidad para argumentar estrategias o posibles soluciones para resolver	Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las

	características de cada participante y los factores presentes en el entorno.	características de cada participante y los factores presentes en el entorno.	valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.	problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.	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 y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA.	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.	Desconoce las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.	Posee ciertos 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.	Conoce con algunas lagunas las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.	Conoce 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.	No comprende la relación de los ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.	Relaciona cometiendo bastantes errores en los ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes	Relaciona cometiendo algunos errores en los ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes	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.	No relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.	Relaciona algunos hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.	Relaciona la gran mayoría de los hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.	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.	No conoce ni valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.	Suele valorar las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.	Casi siempre valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.	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 y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT, CAA.	5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.	No valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.	Valora el grado de implicación de algunas capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.	Valora el grado de implicación de la gran mayoría de capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.	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.	No practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.	Practica de forma irregular, poco sistemática y sin autonomía, actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.	Practica de forma irregular, poco sistemática pero de forma autónoma, actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.	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	No aplica los procedimientos para integrar en los programas de	Algunas veces aplica los procedimientos para integrar en los programas de	Suele aplicar los procedimientos para integrar en los programas de	Siempre 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	actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades	actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades	actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades	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.	No valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.	A veces valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.	Casi siempre valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.	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. CMCT, CAA, CSC.	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.	No analiza la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.	Analiza de manera incorrecta la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.	Analiza cometiendo algunos errores la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.	Analiza y justifica perfectamente la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
	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.	No sabe seleccionar ni el calentamiento previo ni los estiramientos finales de forma correcta, e incluso no los realiza	Realiza un calentamiento incompleto y no del todo correcto al igual que los estiramientos finales.	Suele realizar un calentamiento bastante completo y correcto, al igual que los estiramientos finales.	Siempre realiza un calentamiento completo y correcto y una fase de estiramientos también correcta de los grupos musculares trabajados.
	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.	No realiza los ejercicios en las fases iniciales y finales de las sesiones forma autónoma.	Realiza ejercicios en las fases iniciales y finales de las sesiones con bastantes errores pero no de forma autónoma.	Realiza ejercicios en las fases iniciales y finales de las sesiones con algunos errores y de forma autónoma.	Realiza ejercicios en las fases iniciales y finales de las sesiones sin errores y de forma autónoma.
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 las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. CAA, CSC, SIEP.	7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	Suele mostrar una actitud de juego sucio y antideportiva	Muestra algunas actitudes propias del juego limpio	Casi siempre muestra tolerancia y deportividad	Siempre muestra tolerancia y deportividad.
	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.	No respeta las normas establecidas, ni colabora en las actividades grupales ni cumple con sus responsabilidades.	Suele respetar las normas, y las decisiones del grupo pero le cuesta colaborar y asumir responsabilidades.	Suele mostrar una actitud colaborativa y suele respetar las normas establecidas y las decisiones del grupo	Siempre muestra una actitud colaborativa y respeta las normas establecidas y las decisiones del grupo.
	7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.	No respeta a los demás, ni juega en equipo.	Suele respetar a los demás y algunas veces juega en equipo, abusa del juego individualista.	Suele respetar a los demás y juega en equipo aunque a veces muestra una actitud individualista.	Siempre respeta a los demás y juega en equipo sin mostrar una actitud individualista.
8. Analizar críticamente el fenómeno	8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los	Pocas veces valora las actuaciones e intervenciones de los	Algunas veces valora las actuaciones e intervenciones de los	Algunas veces valora las actuaciones e intervenciones de los	Siempre valora las actuaciones e intervenciones de los



deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. CAA, CSC, CEC.	participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.	participantes en las actividades reconociendo los méritos y siempre y no suele respetar los niveles de competencia motriz y otras diferencias	participantes en las actividades reconociendo los méritos y suele respetar los niveles de competencia motriz y otras diferencias	participantes en las actividades reconociendo los méritos y siempre respeta los niveles de competencia motriz y otras diferencias	participantes en las actividades reconociendo los méritos y respeta 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.	Pocas veces valora las diferentes actividades físicas sin distinguir 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.	Algunas veces valora las diferentes actividades físicas distinguiendo algunas 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.	Algunas veces valora las diferentes actividades físicas distinguiendo algunas 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.	Algunas veces 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.	Siempre 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.	Casi siempre muestra una actitud de juego sucio y anti-deportiva.	Algunas veces muestra actitudes propias del juego limpio.	Casi siempre muestra tolerancia y deportividad.	Siempre muestra tolerancia y deportividad.	
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. CMCT, CAA, CSC.	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.	No conoce los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.	Conoce algunos efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.	Conoce y compara los efectos de algunas actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.	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.	No conoce ni relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.	Conoce algunas actividades físicas en la naturaleza, pero no la relaciona con la salud y la calidad de vida.	Relaciona algunas actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.	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.	No demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.	Algunas veces demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.	Suele demostrar hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.	Siempre 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 salud y la seguridad de las personas participantes. CCL,	10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.	No verifica las condiciones de práctica segura ni usa convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.	A veces verifica las condiciones de práctica segura pero no usa convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.	Suele verificar las condiciones de práctica segura y usa con frecuencia convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.	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.	No identifica ni conoce las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.	Identifica y conoce algunas lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.	Identifica y conoce la mayoría de las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.	Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.	
	10.3. Describe los protocolos que	No describe los protocolos que	Describe algunos de los protocolos vistos	Describe perfectamente la	Describe perfectamente los	

CSC.	deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.	deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.	en clase que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.	mayoría de los protocolos vistos en clase que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.	protocolos vistos en clase 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 discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. CCL, CAA, CSC, SIEP.	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.	No fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y no admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.	A veces fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y suele admitir la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.	Casi siempre fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.	Siempre 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.	No valora y ni refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.	A veces valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.	Suele valorar y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.	Siempre 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. CCL, CD, CAA.	12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.	No busca, no procesa y no analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.	Busca pero no procesa ni analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.	Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales con algunos errores sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.	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.	No utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso y no realiza valoraciones críticas ni argumenta sus conclusiones.	A veces utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas pobres y con faltas de argumentos en sus conclusiones.	Casi siempre utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.	Siempre 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.	No comunica ni comparte información e ideas en los soportes y en entornos no apropiados.	A veces comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos poco apropiados	Casi siempre comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados	Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados
13. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT,		No participa en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y no ocupa de forma activa el ocio y tiempo libre.	A veces participa en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre	Suele participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre	Participa con bastante frecuencia en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y

### 6.3. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

Los instrumentos de evaluación suponen los medios a utilizar para llevar a cabo la evaluación. Los mecanismos de evaluación hacen referencia a la forma de llevar a cabo esta evaluación. Dentro de estos mecanismos encontraremos la experimentación, actividades de evaluación (exámenes, situaciones de aplicación....) y la observación cotidiana que el profesor irá anotando y registrando con listas de control o escalas de valoración.

Los instrumentos de evaluación son los siguientes:

**CUADERNO DE CLASE.** En la que el alumno irá registrando las actividades de carácter teórico-práctico de cada unidad y los grupos bilingües las actividades en inglés, vocabulario, expresiones o tópicos en inglés relacionados con cada unidad que se propongan. Los alumnos incorporarán en este diario cualquier otra actividad que el profesor estime.

**TRABAJOS.** Corresponden a actividades de ampliación y recuperación. Los alumnos que no realicen clases prácticas pierdan clase o que no participen en actividades complementarias se les podrá solicitar actividades relacionadas con los contenidos teórico-prácticos de cada unidad o actividad. En los grupos bilingües podrán ser exposiciones verbales en inglés.

**CUESTIONARIOS O EXÁMENES.** Verifican el aprendizaje de los contenidos conceptuales de las unidades didácticas y como actividad de recuperación para los alumnos y alumnas con dificultades. Al menos un 30% de contenidos conceptuales en inglés para grupos bilingües.

**FICHAS.** A rellenar y entregar por el alumnado, relativas a los contenidos y actividades de la unidad (juegos y reglas, registro de datos de clase, reglas fundamentales de deportes, representaciones gráficas, etc. Para los grupos bilingües podrán ser en inglés.

**LISTAS DE CONTROL.** Son frases que expresan conductas, secuencias de acciones, ante las cuales el educador señalará su ausencia o presencia, exigen solamente un sencillo juicio: sí, no, a veces. Normalmente lo utilizará el docente en un proceso de observación.

**TEST MOTORES.** Para el desarrollo y la valoración de las capacidades físicas.

**ESCALAS DE CALIFICACIÓN O PUNTUACIÓN.** Escalas ordinales (0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10) o descriptivas (siempre, casi siempre, a veces, pocas veces, casi nunca, nunca). En todas las unidades didácticas el docente utilizará una escala de valoración para evaluar las actitudes. Además será habitual, utilizar este instrumento de evaluación mediante un proceso de coevaluación o de autoevaluación, para que los alumnos y las alumnas reflexionen acerca de los comportamientos y las conductas manifestadas y las valoren positivamente o negativamente conforme a una escala propuesta. Se trata de generar actitudes a partir de la reflexión del alumnado.

Las faltas de asistencia, las faltas a las normas de clase y de comportamiento, como pueden ser respeto al material, poca colaboración, ropa no adecuada para deporte, retraso... se anotan en el *cuaderno del profesor*.

### 6.4. CRITERIOS, ESTRATEGIAS Y PROCEDIMIENTOS DE GENERALES DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

Toda la información recogida en los instrumentos de evaluación establecidos, se obtiene la calificación del alumno aplicando el estándar de aprendizaje correspondiente y referido a los apartados de calificación.

PROCEDIMIENTO GENERAL DE CALIFICACIÓN SEGÚN LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Relacionados con conocimientos de los alumnos/as.
Relacionados con la aplicación práctica de dichos conocimientos.
Relacionados con actitudes y valores, como el esfuerzo, la capacidad de superación y el respeto.

CONOCIMIENTOS DEL ALUMNO/A.	APLICACIÓN PRÁCTICA DE LO APRENDIDO.	ACTITUDES Y VALORES.
1º E.S.O.		
CE4,CE6,CE7,CE10,CE13	CE1,CE2,CE3,CE5,CE7,CE8 CE9,CE11,CE12	CE5,CE7,CE9,CE11
2º E.S.O.		
3º E.S.O.		
4º E.S.O.		
CE4,CE4,CE5,CE8,CE12	CE1,CE2,CE3,CE5,CE6,CE7	CE7,CE10,CE11,CE13

### 6.5. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN DEL ALUMNADO EXENTO

En el caso de los alumnos exentos totales de ejecución práctica, debidamente justificado por el médico con el correspondiente informe (que está obligado a entregar). Por tanto estos alumnos deberán guardar reposo durante el tiempo indicado en dicho informe.

Para ellos se modifica el procedimiento de calificación para ese periodo y unidades.

CALIFICACIÓN SEGÚN LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ALUMNOS EXENTOS	
Incremento respecto al apartado de contenidos teóricos y aplicación teórico-práctica y sus correspondientes instrumentos (exámenes, trabajos, fichas....)	
Aplicación y ampliación del apartado teórico respecto a la parte práctica.	EXENTO APARTADO EstrictAMENTE PRÁCTICO
Actitudes y valores evaluados según corresponda.	

Si la exención de práctica es puntual, se aplicará la modificación de estos criterios únicamente en las unidades didácticas trabajadas durante ese período. Igualmente, si el alumno está exento sólo de algunos de los contenidos prácticos, se aplicará la modificación en las unidades didácticas implicadas.

En los alumnos pertenecientes al Programa Bilingüe (1º y 4º ESO), dado que los conocimientos teórico-prácticos sólo suponen un 30% del apartado conceptos, dichos contenidos se podrán valorar en inglés.

Para el alumno/a con evaluación negativa, se elaborará un informe individual sobre los objetivos y competencias clave no alcanzados, así como los contenidos relacionados con los mismos y la propuesta de actividades de recuperación.

#### 6.6. PERDIDA DE LA EVALUACIÓN CONTÍNUA.

Aquellos alumnos y alumnas que falten de modo injustificado a más del 20% de las sesiones durante un trimestre perderán su evaluación continua y serán calificados negativamente.

#### 6.7. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN.

Se podrá recuperar una unidad didáctica en otra unidad posterior que coincida en contenidos y tenga criterios de evaluación similares. Además existe la oportunidad de recuperar en el examen de recuperación teórico práctico de cada trimestre. Se diseña una prueba extraordinaria teórica-práctica para septiembre.

#### 6.8. RECUPERACION DE LA MATERIA PENDIENTE.

Para los alumnos con materia pendiente serán evaluados en los tres apartados descritos anteriormente. El apartado práctico y el apartado de actitudes y valores, será evaluado por el profesor de la asignatura a lo largo del curso aplicando los criterios de evaluación idénticos o similares al del curso actual pero tomando como referencia el del curso pendiente. El profesor, según estime, podrá pedir al alumno algún instrumento de evaluación extraordinario que refuerce o facilite dicha recuperación (trabajo, ficha, cuaderno de clase....)

El apartado de conocimientos se calificará mediante la realización de un trabajo trimestral monográfico relacionado con los contenidos vistos en el curso pendiente debiendo este reunir los requisitos que se pidan.

#### 6.9. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE Y DE LA PROGRAMACION

Se trata de que la programación no sea un trabajo inicial cerrado y acabado, sino un proceso dinámico, en el que deberán tomarse ciertas decisiones durante el curso, tratando de valorar el grado de efectividad o cumplimiento de la misma, para realizar pequeños ajustes o verdaderos cambios estructurales, si es que la programación no va cubriendo lo previsto. Asimismo, será necesaria una revisión continua de la actuación del profesor, que nos permita mejorar día a día. Todas estas decisiones serán producto de la observación y del empleo de instrumentos (cuestionario de autoevaluación del profesor y de evaluación para el alumno que vayan controlando la evolución de los resultados de la programación (adecuación de objetivos, contenidos y actividades, grado de cumplimiento, motivación, etc.). Estos instrumentos también servirán para plantear posibles cambios y modificaciones en futuras programaciones.

Se incluye (**Anexo 1**) con modelo de Auto-evaluación del profesor.

## 7. ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN TEMPORAL DE CONTENIDOS

Los tiempos han de ser flexibles en función de cada actividad y de las necesidades de cada alumno, actividad y circunstancias especiales que puedan marcar el ritmo de aprendizaje. Podemos hacer una estimación de sesiones por trimestre:

TRIMESTRE	Nº SESIONES APROXIMADAS
1º EVALUACION	26 SESIONES
2º EVALUACIÓN	20 SESIONES
3º EVALUACIÓN	24 SESIONES
70 TOTALES	

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS 1º E.S.O.			
UNIDADES DIDÁCTICAS	Nº DE SESIONES ESTIMADAS	BLOQUE DE CONTENIDO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<b>1º EVALUACIÓN 1º E.S.O.</b>			
U.D.1 ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE.	4.	SCV	CE4,CE6
U.D.2 JUEGOS DE CONDICION FÍSICA.	5.	CFM,JD	CE4,CE13
U.D.3 PRE DEPORTES COLECTIVO	4.	JD	CE5
U.D.4 HABILIDADES GIMNASTICAS.	5.	JD,CFM	CE1
U.D.5 OLIMPIADAS.	4.	SCV,CFM,JD	CE1,CE3
U.D. CIRCUNSTANCIAL			
ACT. COMPLEMENTARIA SENDERISMO POR ALHAURIN	1.	AFMN	CE8,CE11
<b>2º EVALUACIÓN 1º E.S.O.</b>			
U.D.6 PRE-DEPORTES 2	4.	JD	CE1,CE3
U.D.7 LOS JUEGOS DE MI ABUELO.	3.	JD	CE5,CE10,CE12
U.D.8 TODOS COOPERAMOS.	2.	CFM,SCV	CE1,CE3
U.D.9 PARKOUR PARA TODOS.	4.	CFM,JD	CE1,CE8,CE9
U.D.10 SALTAMOS A LA COMBA.	2.	SCV,CFM,EXC	CE1,CE2
U.D. CIRCUNSTANCIAL			
ACT. EXTRAESCOLAR VERTICAL	1.	AFMN	CE1,CE9,CE8
<b>3º EVALUACIÓN 1º E.S.O.</b>			
U.D.11 HOCKEY ESCOLAR	4.	JD,SCV	CE3
U.D.12 JUGAMOS A EXPRESARNOS	4.	EXC	CE7
U.D.14 MALABARES	4.	EXC,CF	CE7
U.D.14 VA DE NUDOS (cabuyería)	2.	AFMN	CE11,CE10
U.D.15 JUEGOS CON RAQUETAS,PALAS	4.	JD,SCV	CE1,CE9
U.D. CIRCUNSTANCIAL			
ACT. EXTRAESCOLAR DE NATACIÓN	1.	AFMN	CE1,11

### SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS 2º E.S.O.

UNIDADES DIDÁCTICAS	Nº SESIONES	BLOQUE DE CONTENIDO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<b>1º EVALUACIÓN 2º E.S.O.</b>			
U.D.1 COMO SOMOS	4	SCV, CFM	CE4,5
U.D.2 MEJORO MI CONDICION FÍSICA (Velocidad y Resistencia)	4	CFM, SCB	CE4,5
U.D.3 DEPORTE COLECTIVO 1 (BALONCESTO/RUGBY)	9	JD, CFM	CE3,5,7
U.D.4 MI CUERPO (Los huesos y los músculos) <b>UBICACIÓN CIRCUNSTANCIAL</b>	3	SCV	CE4,6
ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA/EXTRAESCOLAR	1	AFMN,CFM,JD	CE12
<b>2º EVALUACIÓN 2º E.S.O.</b>			
U.D.5 DEPORTES INDIVIDUAL 1 ATLETISMO (Relevos, Saltos, Lanza)	6	JD,CFM	CE1,5
U.D.6. DEPORTES DE ADVERSARIO 1. (LUCHA)	4	JD, CFM	CE1,CE9,7
U.D.7. DEPORTES COLECTIVOS 2 (VOLEIBOL)	6	JD,CFM	CE3,CE11,7
U.D.8. ORIENTACION <b>UBICACIÓN CIRCUNSTANCIAL</b>	4	AFMN, JD	CE11,10
ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA/EXTRAESCOLAR	1	AFMN, JD	CE8
<b>3º EVALUACIÓN 2º E.S.O.</b>			
U.D.9 DEPORTE COLECTIVO 3 (BALONMANO)	6	JD	CE3,6
U.D.10 MIMO,DRAMATIZACIÓN Y RITMO	3	EXC	CE2
U.D.11 DEPORTES INDIVIDUALES 2 <b>UBICACIÓN CIRCUNSTANCIAL</b>	2	JD	CE1
U.D.12 JUEGOS TRADICIONALES ANDALUCES	4	JD	CE10
U.D.13 DEPORTES ALTERNATIVOS Y RECREATIVOS	4	JD,CFM	CE1,3,8
ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA/EXTRAESCOLAR	1	AFMN, JD	CE8,7,11

### SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS 3º E.S.O.

UNIDADES DIDÁCTICAS	Nº DE SESIONES ESTIMADAS	BLOQUE DE CONTENIDO	CRITERIO DE EVALUACIÓN
<b>1º EVALUACION 3º E.S.O.</b>			
U.D.1 CONDICIÓN FÍSICA	3.	CFM	
U.D.2 ACT. FÍSICA SALUDABLE Y LA HIGIENE PERSONAL	4.	SCV,CFM	
U.D.3 ENTRENAMOS POR SALUD	4.	CFM,SCV	
U.D.4 INICIACIÓN AL RUGBY	4.	JD,SCV	
U.D.5 DEPORTES INDIVIDUAL 1	6.	JD	
ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA/EXTRAESCOLAR	2.	JD,AFMN	
<b>2º EVALUACION 3º E.S.O.</b>			
U.D.6 DEPORTE COLECTIVO 1	4.	JD,SCV	
U.D.7 HISTORIA DE LOS JUEGOS	6.	SCV,JD	
U.D.8 DEPORTES INDIVIDUAL 2 DE RAQUETA	5.	JD	

U.D.9 BAILA CONMIGO	3.	EXC	
U.D.10 ORIENTACIÓN	4.	AFMN	
ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR	--	AFMN	
<b>3º EVALUACION 3º E.S.O.</b>			
U.D.11 DEPORTES COLECTIVO 2	6.	JD,SCV	
U.D.12 JUEGOS DE TREPA	2.	SCV,AFMN	
U.D.13 ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN	2.	SCV	
U.D.14 POSTURA SALUD Y RELAJACIÓN	4.	SCV	
U.D.15 JUEGOS ALTERNATIVOS	6.	JD,SCV	
ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR/COMPETITIVA	--	AFMN	

<b>SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS 4º E.S.O.</b>			
UNIDADES DIDÁCTICAS	TEMPORALIZACIÓN Nº DE SESIONES ESTIMADAS	BLOQUE DE CONTENIDO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<b>1º EVALUACION 4º E.S.O.</b>			
U.D.1 CONDICIÓN FÍSICA	6.	CFM	CE6,CE5
U.D.2 RESISTENCIA Y SUS METODOS MEJORA	6.	CFM,SCV	CE4,CE6
U.D.3 RUGBY DE BASE	4.	JD	CE10,CE3
U.D.4 TORNEO DE VOLEIBOL	6.	JD	CE1,CE3,CE6
U.D. CIRCUNSTANCIAL			
ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR	--	AFMN	CE13
<b>2º EVALUACION 4º E.S.O.</b>			
U.D.5 ENTRENAMOS FUERZA Y FLEXIBILIDAD	6.	CFM,SCV	CE6,CE9
U.D.6 ACROSPORT	6.	EXC	CE2,CE11,CE1
U.D.7 DEPORTE Y SALUD	4.	SCV	CE12,CE8
U.D. CIRCUNSTANCIAL			
ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR	--	AFMN	CE13
<b>3º EVALUACION 4º E.S.O.</b>			
U.D.8 LA SALUD ES COSA DE TODOS II	2.	SCV	CE8,CE5
U.D.9 TORNEILLO DE BALONCESTO	4.	JD, CFM	CE3
U.D.10 CAMPEONATO MUNDIAL	6.	JD,SCV	CE9
U.D.11 TORNEILLO DE RAQUETA	4.	JD,SCV	CE1,CE11,CE7
U.D.12 EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	4.	CFM	CE5,CE4
U.D. CIRCUNSTANCIAL			
ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR	--	JD	CE9,13

## 8. INTERDISCIPLINARIEDAD.

**1.Ciencias de la naturaleza:** en nuestras actividades en el medio natural, se colaborará con el departamento de Ciencias de la Naturaleza, ya que nuestros alumnos podrán ver y reconocer en la práctica el entorno que han podido estudiar en los contenidos teóricos dedicados a ese entorno. Por otro lado, en el bloque de condición física y salud, se le darán las bases del funcionamiento del organismo para facilitar la comprensión de la influencia que ejerce el ejercicio físico y los hábitos tóxicos sobre la salud.



**2. Lengua:** incorporación de vocabulario específico, trabajos escritos con valoración de la caligrafía, la ortografía y la expresión oral y escrita, y representaciones de expresión corporal con utilización del lenguaje verbal y no verbal: dramatización.

**3. Inglés:** en los cursos bilingües, los contenidos teóricos de la materia serán impartidos en inglés, con lo que los alumnos aprenderán vocabulario específico relacionado con la materia, siempre con la supervisión del Departamento de Inglés, para adecuar los contenidos al nivel de Inglés de nuestros alumnos.

**4. Matemáticas:** en el bloque de contenidos de Condición Física, los alumnos deben realizar varios cálculos, como su FC óptima respecto a la FC máxima teórica para el desarrollo de la resistencia aeróbica, su Índice de Masa Corporal, utilización de tablas de datos para valorar su condición física, medias de las puntuaciones obtenidas en los baremos, realización e interpretación de gráficas, etc.; en las actividades de senderismo y orientación, tendrán que tener en cuenta la escala de los mapas y planos para calcular la distancia de su recorrido, así como los ángulos y coordenadas geográficas; y, en los distintos deportes y actividades rítmicas, se utilizarán de forma práctica cálculos espaciales, temporales y espacio-temporales.

**5. Educación plástica y visual, y tecnología:** interpretación de planos y exposición fotográfica de las actividades realizadas: senderismo, esquí, etc.

Asimismo, tendrán que dibujar de forma esquemática el cuerpo humano para describir diferentes ejercicios.

**6. Música:** en el bloque de contenidos de Expresión Corporal, los alumnos deberán realizar coreografías progresivamente más complejas, adaptadas a distintos ritmos musicales. Para ello, deberán ajustarse a los tiempos musicales, por lo que deberán realizar audiciones y mediciones de dichos tiempos musicales.

## 9. METODOLOGÍA

La metodología, desde el punto de vista didáctico, debe basarse en los principios pedagógicos y orientaciones metodológicas que se establecen en la normativa actual, así como en la metodología específica para la Educación Física, que se citan a continuación. No obstante también deberá adecuarse al contexto en el que se desarrollen las actividades de aprendizaje.

### 9.1. PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS Y ORIENTACIONES METODOLÓGICAS EN LA LOMCE.

La Orden del 21 /1/15 da unas orientaciones para facilitar el desarrollo de estrategias metodológicas que permitan trabajar por competencias en el aula. Según éstas, la metodología debe ajustarse al nivel competencial inicial de los alumnos y alumnas y será necesario secuenciar la enseñanza de tal modo que se parta de aprendizajes más simples para avanzar gradualmente hacia otros más complejos. Ya que la clave en el aprendizaje por competencias es despertar y mantener la motivación hacia el aprendizaje del alumnado, el planteamiento debe ser diferente, con un papel del alumno mucho más activo y autónomo, así como con mayor consciencia de su aprendizaje. Los profesores deben ser capaces de generar en ellos la curiosidad y la necesidad de adquirir los conocimientos, las destrezas y las actitudes y valores presentes en las competencias. Para ello, los alumnos deben comprender lo que aprenden, para qué lo aprenden y ser capaces de aplicar lo aprendido. Se debe trabajar el aprendizaje colaborativo, por proyectos y el uso

del portfolio. Se debe potenciar el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, con acceso a los recursos virtuales.

Por último, los equipos educativos deben plantearse una reflexión común y compartida sobre la eficacia de las diferentes propuestas metodológicas con criterios comunes y consensuados.

## 9.2. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS EN EDUCACIÓN FÍSICA.

Es interesante tener en cuenta una serie de orientaciones metodológicas imprescindibles en el área de educación física, como son las siguientes:

1. Tratamiento global, que implique el mayor número de aspectos posibles recogidos en los diferentes bloques de contenidos.

2. Partir del nivel inicial del alumno, evolucionando de lo básico a lo específico, sin tener como fin el éxito, sino el desarrollo armónico de los alumnos/as.

3. Enseñanza-aprendizaje progresivo: deberá proponerse un aprendizaje que implique una correcta progresión, produciendo, siempre que sea posible, transferencias positivas, y evitando las interferencias.

4. Correcta estructuración de la sesión: determinar períodos relacionados con la iniciación o calentamiento, como elementos preparatorios, y otros destinados a la relajación o vuelta a la calma, intercalando entre ellos la parte principal de la sesión.

5. Favorecer hábitos saludables en torno a la actividad física como el aseo corporal, el cambio de vestuario, el calentamiento, etc.

6. Individualización: proponiendo actividades que puedan ser resueltas en función del nivel del alumno.

7. Participación y creatividad, planteando situaciones en las que los alumnos descubran por sí mismos nuevas y más ricas posibilidades de movimiento, posibilitando la creatividad del alumno en su aprendizaje.

8. Retroalimentación, informando al alumno sobre los resultados de sus acciones motrices, permitiendo que, de forma progresiva, pueda adaptar sus normas y objetivos para seguir avanzando en el proceso de aprendizaje.

9. Seguridad en la práctica de la educación física. El cuidado de las instalaciones y sus usos, la manipulación correcta de materiales carentes de peligrosidad, que sin ser sofisticados posean un carácter multifuncional, la adecuación de diferentes ejercicios a las edades y niveles de los alumnos, el establecimiento de períodos alternativos de trabajo y descanso... son algunos de los factores que inciden en el aumento de la seguridad en la práctica de la Educación Física.

10. Evaluación: el profesor deberá valorar el proceso de aprendizaje, considerando el progreso del alumno en relación con el trabajo realizado y su evolución, y no únicamente en función de los resultados obtenidos.

11. Coeducación: el papel del profesor es básico para la eliminación de los estereotipos, potenciando la igualdad de roles y la participación en grupos mixtos.

A lo largo de la programación, se utilizarán distintas metodologías y combinaciones de ellas, ya que en cada unidad didáctica, sesión e incluso actividad, serán más útiles unas técnicas, estilos o estrategias de aprendizaje que otras. Con cada uno de ellas, se reforzarán más unos objetivos que otros, y se fomentará más el desarrollo de una u otra competencia. Así, mientras unos estilos trabajan más la competencia social y ciudadana, en otros se favorece más la autonomía e iniciativa personal, el pensamiento matemático, etc.

### 9.3. PROCEDIMIENTOS METODOLÓGICOS.

#### 9.3.1. TÉCNICAS DE ENSEÑANZA.

- **Instrucción directa:** cuando queramos que los alumnos/as reproduzcan un modelo de eficacia probada, o por cuestiones de seguridad.
- **Indagación:** en habilidades abiertas con distintas soluciones o variantes al mismo problema.

#### 9.3.2. ESTILOS DE ENSEÑANZA

- **Tradicionales:**

La *asignación de tareas* será el más utilizado (condición física o habilidades deportivas).

- **Que fomenten la individualización:**

*Trabajo por grupos:* de nivel para habilidades específicas y algunas tareas de condición física.

*Programas individuales:* para aquellos alumnos que presenten alguna contraindicación médica específica para un determinado contenido, ya sea de forma puntual o continuada a lo largo del curso, y que puedan seguir trabajando para conseguir los objetivos finales, o simplemente para mejorar en su patología y favorecer una incorporación más rápida a la práctica y seguimiento normal de los contenidos establecidos.

- **Que fomenten la participación:**

*Enseñanza recíproca:* en habilidades sencillas basadas en criterios mínimos de eficacia.

*Grupos reducidos:* cada miembro del grupo tiene funciones diferentes: anotadores, observadores, ejecutantes, ayudantes, etc.

*Micro-enseñanza:* en aquellos contenidos en los que haya alumnos/as con mayor conocimiento y dominio, y siempre con las indicaciones y supervisión del profesor, éstos se encargarán de ayudar, corregir y guiar a sus compañeros/as, por ejemplo en algunos deportes donde el capitán tendrá la función de ir corrigiendo en acciones reglamentarias y en aspectos tácticos básicos.

- **Que impliquen cognoscitivamente** al alumno/a: más enriquecedores, por el proceso de reflexión y búsqueda que realiza el alumno para encontrar la solución.

*Descubrimiento guiado:* previo al aprendizaje de las habilidades específicas.

*Resolución de problemas:* en los juegos y en el aprendizaje táctico en los juegos y deportes.

- **Que fomenten la socialización:** con todas aquellas actividades que requieran colaboración.
- **Que fomenten la creatividad:** sobre todo en las clases de expresión corporal, procurando que el alumno/a se desinhiba, participe activamente y respete la participación de los demás.

#### 9.3.3. ESTRATEGIAS EN LA PRÁCTICA

- Global con modificación de la situación real: deportes con reglas modificadas.
- **Global con polarización de atención:** enseñanza de técnicas, basándose en criterios básicos de eficacia.
- **Global pura:** en los juegos y deportes.
- **Analítica progresiva:** en habilidades complejas y como actividad de refuerzo para aquellos alumnos que con la estrategia global polarizada no consiguen los resultados deseados.
- **Analítica pura:** sobre todo en los estiramientos, educación postural y ejercicios analíticos de fuerza.

## 9.4. ASPECTOS ORGANIZATIVOS.

### **9.4.1. Organización del espacio:**

La organización del espacio debe garantizar la seguridad de los alumnos, evitando o previniendo los objetos o zonas peligrosas. Asimismo, posibilitará una dinámica de trabajo de grupo que permita la integración de todos los alumnos/as, independientemente del sexo, la condición física, etc. a la vez que permite el trabajo individual y el control de los mismos.

### **9.4.2. Organización de los alumnos:**

Los agrupamientos de los alumnos variarán según las actividades que se realicen: ejercicios individuales, por parejas (colaboración, oposición, enseñanza recíproca, coevaluación, etc.), grupos pequeños (nivel, intereses...), y grupos grandes que pueden llegar a ser toda la clase. Igualmente dada la coincidencia de horarios se contempla la posibilidad puntual de trabajar en agrupaciones inter-grupales en aquellas franjas horarias en la que coincidan dos grupos.

### **9.4.3. Organización del tiempo: modelo de sesión y tipos de actividades.**

Todas las sesiones tendrán la siguiente estructura:

*Parte inicial:* con **actividades de introducción y motivación**, con dos fases: 1. Introducción, información al alumno y organización del material, y 2. Calentamiento general y específico.

*Parte principal:* se trabajarán los contenidos específicos de la sesión mediante las **actividades de desarrollo**. Se plantearán también **actividades de refuerzo** para aquellos alumnos que presenten alguna dificultad en el aprendizaje de los contenidos durante la sesión, así como **actividades de ampliación**, para los alumnos que dominen y necesiten ampliar los contenidos trabajados.

*Parte final,* que incluye: 1. Vuelta a la calma y recogida del material; 2. Puesta en común y reflexión sobre lo realizado, realizando **actividades de síntesis** en grupo, y en algunas sesiones, como actividad para casa.

## 10. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.

El desarrollo de este currículo y su puesta en práctica, aplicando las metodologías indicadas, implica disponer de los recursos y medios necesarios y adecuados. Los espacios que se emplearán por el profesor para impartir la asignatura serán varios y estarán en función de las actividades que se realicen en cada momento.

### 10.1 ESPACIOS

<b>ESPACIOS HABITUALES.</b>
✓ Gimnasio.
✓ Pista polideportiva exterior.
✓ Espacios alternativos; el centro dispone de espacios no convencionales de la E.F. que pueden ser utilizados puntualmente. (gradas, zona cubierta del patio, etc.)
✓ Aula
✓ Aula audiovisuales y aula TIC

### **ESPACIOS MENOS HABITUALES.**

- ✓ Biblioteca; nos permite tener un espacio amplio distendido con información impresa con interés puntual.
- ✓ Entorno próximo; el entorno próximo al centro ofrece multitud de posibilidades muy interesantes para los diferentes contenidos en E.F. Así como para la realización de actividades extraescolares, tales como:
  - Pistas polideportivas municipales.
  - Club de Tenis
  - Recorridos de entrenamiento en parques próximos.
  - Entorno urbano próximo para actividades de Orientación
  - Entorno natural de Alhaurín.

### **ESPACIOS Y RECURSOS PUNTUALES.**

En actividades puntuales y culminativas previstas.

- ✓ Instalaciones municipales; campo de fútbol, piscina municipal, red de senderos del entorno próximo.
- ✓ Cualquier otro espacio previsto en las actividades extraescolares y complementarias.

## 10.2. MATERIALES Y RECURSOS.

### **PERSONALES**

- ✓ Personal del departamento (2 profesores de E.F.)
- ✓ Personal auxiliar (auxiliar de conversación bilingüe, monitora para alumnos con discapacidad.
- ✓ Monitores exteriores para actividades o charlas puntuales (Primeros Auxilios, actividades de ritmo, sesiones prácticas impartidas por clubs del entorno como rugby, artes marciales, balonmano, bádminton, baloncesto etc.)

### **MATERIALES**

- ✓ Material propio del Departamento inventariado.
- ✓ Libro de texto.
- ✓ Información en internet (videos, música, información formal, blogs, aplicaciones específicas, etc.)
- ✓ Otros necesarios para desarrollo de actividades puntuales o aportados por el alumno/a; equipos de esquí, patines, monopatines, bicicletas, material autoconstruido.

## 11. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

El hecho diferencial que caracteriza a la especie humana es una realidad insalvable que

condiciona todo proceso de enseñanza-aprendizaje. En efecto, los alumnos y las alumnas son diferentes en su ritmo de trabajo, estilo de aprendizaje, conocimientos previos, experiencias, etc. Todo ello sitúa a los docentes en la necesidad de educar en y para la diversidad.

La expresión “atención a la diversidad” no hace referencia a un determinado tipo de alumnos y alumnas (problemáticos, con deficiencias físicas, psíquicas o sensoriales, etc.), sino a todos los escolarizados en cada clase del centro educativo. Esto supone que la respuesta a la diversidad de los alumnos y las alumnas debe garantizarse desde el mismo proceso de planificación educativa. De ahí que la atención a la diversidad se articule en todos los niveles (centro, grupo de alumnos y alumnas y alumno concreto). Según la *Orden de 14 de julio de 2016*, puede concretarse en:

- Medidas generales de atención a la diversidad (agrupación de materias en ámbitos, agrupamientos flexibles del alumnado, apoyo al alumnado en grupos ordinarios, desdoblamiento de grupos de alumnado en las materias instrumentales y oferta de materias específicas).
- Programas de refuerzo de materias instrumentales básicas.
- Programas de refuerzo para la recuperación de los aprendizajes no adquiridos.
- Planes específicos personalizados orientados a la superación de las dificultades detectadas en el curso anterior.
- Programas de refuerzo de materias troncales para alumnado de 4.º de la ESO.
- Programas de enriquecimiento curricular.
- Programas específicos para el tratamiento personalizado de alumnado ACNEE.
- Adaptaciones curriculares significativas y no significativas.
- Adaptaciones curriculares para el alumnado con altas capacidades intelectuales.
- Flexibilización del período de escolarización para el alumnado con altas capacidades intelectuales.
- Programas de mejora de aprendizaje y del rendimiento.
- La atención a la diversidad de niveles, estilos y ritmos de aprendizaje, y de intereses y capacidades presentes en el aula la reflejaremos de varias formas:
  - Las secuencias de aprendizaje plantean el acercamiento a nuevos contenidos a través de ejemplos extraídos de situaciones cotidianas y favorecen la comprensión de estos y su generalización por medio de modelos, esquemas, planteamiento de nuevos problemas. Con distintas actividades de aprendizaje culmina el entramado que permitirá al alumno la asimilación de los conceptos, procedimientos y valores.
  - Los ejercicios y actividades a realizar serán secuenciadas por niveles de dificultad de forma que facilitan la adquisición de competencias básicas a todos los alumnos.
  - Las prácticas de taller propuestas en cada trimestre ayudan a los alumnos a adquirir destreza en las tareas de tipo procedimental y les ofrece la oportunidad de colaborar con sus compañeros formando grupos de trabajo, promoviendo, de esta manera, el aprendizaje cooperativo.
  - Se dispondrá de fichas de ejercicios de refuerzo (con la finalidad de trabajar el aprendizaje de los contenidos básicos y facilitar que todos los alumnos adquieran las competencias básicas) y de profundización (trabajar otros contenidos relacionados con los dados).
  - El cuaderno de proyectos constituye una herramienta imprescindible para el desarrollo de las capacidades de los alumnos en relación con el diseño y la construcción de objetos técnicos. En él, se encontrarán un conjunto de propuestas graduadas de menor a mayor dificultad que serán presentadas a los alumnos según su ritmo de aprendizaje.
- En nuestro caso, la atención a la diversidad se contempla en tres niveles o planos: en la programación, en la metodología y en los materiales.

#### ▪ **Atención a la diversidad en la programación**

La programación debe tener en cuenta los contenidos en los que los alumnos consiguen rendimientos muy diferentes. Aunque la práctica y resolución de problemas puede desempeñar un papel importante en el trabajo que se realice, el tipo de actividad concreta y los métodos que se utilicen deben adaptarse según el grupo de alumnos. Con actividades de refuerzo y de ampliación, de manera que puedan trabajar sobre el mismo contenido alumnos de distintas necesidades.

▪ **Atención a la diversidad en la metodología**

Desde el punto de vista metodológico, la atención a la diversidad implica que el profesor; detectar los conocimientos previos, para proporcionar ayuda cuando se observe una laguna anterior.

Procurar que los contenidos nuevos enlacen con los anteriores, y sean los adecuados al nivel cognitivo.

▪ **A los alumnos con dificultades físicas o psíquicas** que les impidan seguir el desarrollo normal del proyecto curricular, previo informe psicopedagógico del Departamento de Orientación, se les elaboraría, con la necesaria asesoría del mismo, la adaptación curricular necesaria en lo referido a:

- Adaptación de objetivos y contenidos.
- Graduación de criterios y procedimientos de evaluación.
- Metodología.
- Elección de materiales didácticos.
- Agrupamientos.
- Organización espacio-temporal.
- Programas de desarrollo individual.
- Refuerzos o apoyos.
- Adaptación al ritmo de aprendizaje de los alumnos.

## 12. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS

La riqueza y diversidad del entorno natural de Andalucía, desde los parques de nuestros pueblos y ciudades hasta nuestras sierras, pasando por los entornos costeros, las campiñas, los ríos, etc. ofrecen el escenario ideal para su desarrollo. Es esencial que el alumnado pueda conocer, disfrutar y aprender a conservar nuestros entornos tanto urbanos como naturales. La Educación Física debe valorar y aprovechar, a su vez, la riqueza cultural de Andalucía.

El departamento de Educación Física planteará en cada trimestre varias actividades por trimestre para los distintos niveles.

### PRIMER TRIMESTRE

NIVEL	DENOMINACIÓN DE LA ACTIVIDAD	LUGAR	FECHA DE REFERENCIA
1º ESO	Senderismo	Sierra de Alhaurín	Octubre-Noviembre
2º ESO	Patinaje sobre hielo	Pista de hielo de Bernalmádena	Diciembre
3º ESO	Actividad multi-aventura	Zona de Ardales	Octubre-Noviembre
3º ESO	Senderismo interdisciplinar	Sierra de Mijas	Noviembre-Diciembre
3º ESO	Carrera de Orienta-	Antequera	Diciembre. Enero-Fe-

	ción		brero
4º ESO	Ruta ciclo turista por la Vía Verde	Vía Verde de la Sierra	Noviembre o Febrero

### SEGUNDO TRIMESTRE

NIVEL	DENOMINACIÓN DE LA ACTIVIDAD	LUGAR	FECHA DE REFERENCIA
1º ESO	Jornada Lúdica de Playa	Benalmádena	Por determinar
1º ESO	Técnica vertical (iniciación a la escalada)	Instalación municipal o entorno natural	Por determinar
2º ESO	Jornada Verde	Chorro	Abril
2º ESO	Actividad culminativa Rugby	Instalación municipal por determinar.	Por determinar
2º ESO	Jornada lúdica de Playa	Benalmádena	Por determinar
3º ESO	Senderismo interdisciplinar	Paraje Natural del entorno de Málaga	Febrero-Marzo
3º ESO	Actividad multi-aventura	Zona de Ardales	Por determinar
4º ESO	Senderismo paraje Natural	Paraje Natural del entorno de Málaga	Marzo-Abril

### TERCER TRIMESTRE

NIVEL	DENOMINACIÓN DE LA ACTIVIDAD	LUGAR	FECHA DE REFERENCIA
1º ESO	Natación	Instalaciones Municipales	Mayo Junio
1º ESO	Actividad recreativa acuática	Parque acuático Torremolinos	Junio
2º ESO	Actividad recreativa acuática	Parque acuático Torremolinos	Junio
3º ESO	Senderismo Interdisciplinar	Paraje Natural del entorno de Málaga	Abril-Mayo
3º ESO	Iniciación al Pádel	Club de Tenis Capellanía	Mayo-Junio
3º ESO	Actividad recreativa acuática	Parque acuático de Torremolinos	Junio
4º ESO	Iniciación al Pádel	Club de Tenis Capellanía	Mayo-Junio



**ANEXO 1.**

**AUTOEVALUACIÓN DEL PROFESOR.**

U.D.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Σ
Criterio																
¿Se han cumplido los objetivos propuestos?																
¿Se han trabajado los contenidos propuestos?																
¿Se han realizado todas las actividades programadas?																
¿Es adecuado el tiempo empleado para cada actividad, así como el tiempo o número de sesiones dedicado a cada unidad didáctica?																
¿Se ha utilizado la metodología adecuada, teniendo en cuenta el nivel de los alumnos y el tipo de contenido de cada unidad?																

¿Ha resultado una actividad motivadora para los alumnos?																	
¿Ha quedado clara la evaluación propuesta?																	
Inconvenientes encontrados:																	
Posibles mejoras:																	

## **ANEXO2 EVALUACIÓN DEL PROCESO EDUCATIVO POR LOS ALUMNOS.**

Los contenidos vistos me han resultado	Nada	Poco	Bastante	muy	Fáciles de comprender
Las actividades que propone el profesor resultan	Nada	Poco	Bastante	muy	Interesantes
El ritmo de explicación me parece	Nada	Poco	Bastante	muy	Adecuada
La forma de explicar del profesor es	Nada	Poco	Bastante	muy	Clara y comprensible
Las actividades que hacemos en clase son	Nada	Poco	Bastante	muy	Suficientes para entender la materia
Las preguntas escritas están	Nada	Poco	Bastante	muy	De acuerdo con lo tratado en clase
La relación personal con el profesor es	Nada	Poco	Bastante	muy	Adecuada
El compañerismo y la colaboración que hay en el grupo son	Nada	Poco	Bastante	muy	Buenas
El profesor	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	Aclara las dudas cuando se preguntan en clase
El profesor	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	Anima y corrige a los alumnos
Como alumno/a	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	Participo en las tareas y ejercicios que se proponen
En clase	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	Estoy atento a las indicaciones que da el profesor
Las actividades del cuaderno o fichas	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	Se entregan corregidas