

I.E.S. ISABEL LA CATÓLICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMACIÓN

CURSO 2018-2019

ÍNDICE:

INTRODUCCIÓN	Pág. 3
COMPONENTES DEPARTAMENTO, MATERIAS, GRUPOS	Pág. 4
HORARIOS 2018-2019	Pág. 6
OBJETIVOS DE ETAPA	Pág. 8
OBJETIVOS DE ÁREA	Pág. 10
COMPETENCIAS CLAVE	Pág. 12
1º ESO	Pág. 14
2º ESO	Pág. 28
3º ESO	Pág. 44
4º ESO	Pág. 61
1º BACHILLERATO	Pág. 78
BAREMOS ORIENTATIVOS	Pág. 92
NORMAS GENERALES Y JUSTIF. FALTAS	Pág. 98
ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES	Pág. 102

INTRODUCCIÓN

El desarrollo armónico e integral del ser humano conlleva ineludiblemente la inclusión en la formación de los jóvenes de aquellas enseñanzas que potencian el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices, profundizando en el significado que adquieren en el comportamiento humano, y asumiendo actitudes, valores y normas relativas al cuerpo y al movimiento.

La Educación Física no sólo debe contribuir a desarrollar las capacidades instrumentales y a generar hábitos de práctica continuada de la actividad física en la Educación Secundaria Obligatoria, sino que, además, debe vincular aquella a una escala de valores, actitudes y normas, y al conocimiento de los efectos que ésta tiene sobre el desarrollo personal, contribuyendo de esta forma, al logro de los objetivos generales de la etapa.

El enfoque de esta materia, tiene un carácter integrador e incluye una multiplicidad de funciones: cognitivas, expresivas, comunicativas y de bienestar. Por una parte, el movimiento es uno de los instrumentos cognitivos fundamentales de la persona, tanto para conocerse a sí misma como para explorar y estructurar su entorno inmediato. Por medio de la organización de sus capacidades senso-perceptivo motrices, se toma conciencia del propio cuerpo y del mundo que le rodea, pero además, mediante el movimiento, se mejora la propia capacidad motriz en diferentes situaciones y para distintos fines y actividades, permitiendo incluso demostrar destrezas, superar dificultades y competir.

Por otro lado, en tanto que la persona utiliza su cuerpo y su movimiento corporal para relacionarse con los demás, no sólo en el juego y el deporte, sino en general en toda clase de actividades físicas, la Educación Física favorece la consideración de ambos como instrumentos de comunicación, relación y expresión.

Igualmente, a través del ejercicio físico se contribuye a la conservación y mejora de la salud y el estado físico, a la prevención de determinadas enfermedades y disfunciones y al equilibrio psíquico, en la medida en que las personas, a través del mismo liberan tensiones, realizan actividades de ocio, y disfrutan de su propio movimiento y de su eficacia corporal. Todo ello resulta incluso más necesario dado su papel para compensar las restricciones del medio y el sedentarismo habitual de la sociedad actual. La Educación física actúa en este sentido como factor de prevención de primer orden.

El cuerpo y el movimiento son, por tanto, los ejes básicos en los que se centra la acción educativa en nuestra materia. Se trata, por un lado, de la educación del cuerpo y el movimiento en el sentido de la mejora de las cualidades físicas y motrices y con ello de la consolidación de hábitos saludables. Y por otro, de la educación a través del cuerpo y el movimiento para adquirir competencias de carácter afectivo y de relación, necesarias para la vida en sociedad.

COMPONENTES DEL DEPARTAMENTO

- Pilar Ruiz De Conejo Romero
- Tasio Méndez Graf (sección bilingüe alemán)
- Rafael Mora Vicente (sección bilingüe inglés)
- Pilar Alameda Meléndez

MATERIAS QUE SE IMPARTEN

- Educación Física
- Deporte (optativa en 3º ESO)

GRUPOS, NIVELES Y CARGA HORARIA

1º ESO	6 grupos (6 bilingües inglés)	12 h.
2º ESO	6 grupos (4 bilingües alemán)	12 h.
3º ESO	5 grupos (3 bilingües alemán) + 1 Dep	12 h.
4º ESO	5 grupos (2 bilingües alemán)	10 h.
1º Bach. Diurno	13 grupos	26 h.
1º Bach. Vesp.	2 grupos	4 h.
1º Bach. Noct.	1 grupo	2 h.
Jef. Dept.		2 h.

REPARTO DE GRUPOS POR PROFESORES/AS

1º ESO		2º ESO		3º ESO		4º ESO		1º BACHILLERATO	
1ªA	RAFAEL	2ªA	TASIO	3ªA	TASIO	4ªA	TASIO	1ªA	PILARA
1ªB	RAFAEL	2ªB	TASIO	3ªB	TASIO	4ªB	TASIO	1ªB	PILARR
1ªC	RAFAEL	2ªC	TASIO	3ªC	TASIO	4ªC	PILARR	1ªC	PILARR
1ªD	RAFAEL	2ªD	TASIO	3ªD	TASIO	4ªD	PILARR	1ªD	PILARR
1ªE	RAFAEL	2ªE	PILARA	3ªE	PILARA	4ªE	PILARR	1ªE	PILARA
1ªF	RAFAEL	2ªF	PILARA	3ª _{dep}	RAFAEL			1ªF	PILARR
								1ªG	PILARA
								1ªH	PILARR
								1ªI	PILARA
								1ªJ	PILARR
								1ªK	PILARA
								1ªL	PILARR
								1ªM	PILARA
								V1A	RAFAEL
								V1B	RAFAEL
								C1A	RAFAEL

Dep. Ed.FÍSICA CURSO 2018-2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1^a 08:25-09:20	PILAR R B1D	PILAR R B1L	PILAR R G Exp D	PILAR R B1C	PILAR R B1H
	PILAR A B1A	PILAR A E3E	PILAR A E2E	PILAR A E2E	PILAR A E2F
	TASIO E3C			TASIO G D	TASIO E4A
2^a 09:20-10:15	PILAR R B1H	PILAR R E4D	PILAR R E4E	PILAR R E4E	PILAR R G B
	PILAR A G Exp D	PILAR A E2F	PILAR A B1I	PILAR A B1A	PILAR A B1G
	TASIO E3B			TASIO E2C	TASIO E3D
		RAFAEL Dep E3E			
3^a 10:15-11:10	PILAR R E4C	PILAR R B1B	PILAR R B1L	PILAR R B1B	PILAR R B1F
	PILAR A E3E	PILAR A B1E		PILAR A B1K	PILAR A B1E
	TASIO E4B			TASIO E3B	TASIO E2C
		RAFAEL E1E			
RECREO				PILAR A G	
4^a 11:40-12:35				PILAR R E4C	PILAR R B1D
	PILAR A B1I		PILAR A G A		
	TASIO E3D			TASIO E3C	
	RAFAEL E1B	RAFAEL G D		RAFAEL Dep E3E	
5^a 12:35-13:30	PILAR R B1C		PILAR R B1F	PILAR R B1J	PILAR R B1J
	PILAR A B1M		PILAR A B1G	PILAR A B1M	
		TASIO E2B	TASIO E3A	TASIO E2B	TASIO E2A
	RAFAEL E1E	RAFAEL E1D		RAFAEL G D	RAFAEL E1F
6^a 13:30-14:25			PILAR R E4D		
			PILAR A B1K		
	TASIO G D	TASIO E4B	TASIO E2D	TASIO E2D	TASIO G Exp B
	RAFAEL E1C	RAFAEL E1A	RAFAEL E1D	RAFAEL E1F	RAFAEL E1A
7^a 14:30-15:25					
	TASIO E3A	TASIO E4A	TASIO E2A	TASIO R SAL	TODOS R DEP
			RAFAEL E1B	RAFAEL E1C	
8^a 15:25-16:20		RAFAEL R SIN			

Dep. Ed.FÍSICA CURSO 2018-2019

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1^a 15:25-16:20					
			RAFAEL V1B		RAFAEL V1A
2^a 16:20-17:15					
			RAFAEL G E		
3^a 17:15-18:10					
			RAFAEL V1A		RAFAEL V1B
RECREO					
4^a 18:25-19:15					
					RAFAEL C1A
5^a 19:15-20:10					
			RAFAEL C1A		
RECREO					
6^a 20:25-21:20					
7^a 21:20-22:10					

OBJETIVOS DE LA ETAPA

1.- EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

(Decreto 48/2015 de 14 de mayo)

La Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos las capacidades que les permitan:

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.

f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

2.- 1º BACHILLERATO (Decreto 52/2015, de 22 de mayo)

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

a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española, así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.

b) Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.

c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades y discriminaciones existentes, y en particular la violencia contra la mujer e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con atención especial a las personas con discapacidad.

d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.

e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana.

f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.

g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.

h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.

i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.

j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.

k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.

l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.

m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.

OBJETIVOS DEL ÁREA

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

La enseñanza de la Educación Física en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades.

1. Participar y colaborar de manera activa, con regularidad y eficacia en las actividades programadas, con independencia del nivel de habilidad y capacidad personal y valorando los aspectos de relación que fomentan; mostrando una actitud de respeto y tolerancia hacia los miembros de la comunidad educativa.
2. Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contradicciones que presenta la práctica habitual y sistemática de la actividad física a lo largo de la vida, en el desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y salud, individual y colectiva.
3. Aumentar las propias posibilidades de rendimiento motor mediante la mejora de las capacidades, tanto físicas como motrices, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación personal.
4. Mejorar las capacidades de adaptación motriz a las exigencias del entorno y a su variedad.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades personales en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.

6. Conocer el cuerpo y sus necesidades, adoptando una actitud crítica y consecuente frente a las actividades dirigidas a la mejora de la condición física, la salud y la calidad de vida, haciendo un tratamiento diferenciado de cada capacidad.
7. Reconocer, valorar y utilizar el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa, diseñando y practicando actividades rítmicas con y sin una base musical adecuada.
8. Reconocer el medio natural como espacio idóneo para la actividad física, y discriminar aquellas prácticas que pueden causarle cualquier tipo de deterioro.
9. Recuperar y comprender el valor cultural de los juegos y deportes populares y recreativos, como elementos característicos de nuestra cultura que hacen falta preservar; practicarlos con independencia del nivel de habilidad personal y colaborar con la organización de campeonatos y actividades de divulgación.
10. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
11. Conocer las posibilidades que el entorno ofrece (espacios, equipamientos e instalaciones) para la práctica de actividad física deportiva.
12. Conocer y utilizar técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas durante la actividad cotidiana y/o en la práctica de actividades físicas deportivas.
13. Conocer y practicar actividades y modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.

BACHILLERATO

La enseñanza de la Educación Física en el Bachillerato tendrá como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades:

- Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida.
- Planificar, elaborar, y poner en práctica programas de actividad física y salud, incrementando las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación del estado inicial.
- Diseñar, organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.
- Incrementar la eficacia motriz en la resolución de situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones, perfeccionando la ejecución de los elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior.
- Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que constituyan una forma de disfrute del tiempo libre y una consolidación de hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
- Facilitar la consolidación de actitudes de interés, disfrute, respeto, esfuerzo y cooperación mediante la práctica regular de la actividad física.

- Adoptar una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, así como ante los fenómenos socioculturales derivados de las manifestaciones físico-deportivas.
- Diseñar y practicar, individualmente o en pequeños grupos, composiciones con o sin base musical, como medio de expresión y comunicación.
- Emplear de forma autónoma la actividad física y las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para aliviar tensiones y reducir desequilibrios producidos en la vida diaria.

COMPETENCIAS CLAVE

1.- ESO y 1º Bachillerato, según LOMCE

La Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, en relación a las competencias básicas, que a partir de ahora adoptan la denominación de competencias clave siguiendo las directrices de la Unión Europea, manifiesta:

“Las competencias se conceptualizan como un <saber hacer> que se aplica a una diversidad de contextos académicos, sociales y profesionales. Para que la transferencia a dichos conceptos sea posible resulta indispensable una comprensión del conocimiento presente en las competencias, y la vinculación de éste con las habilidades prácticas o destrezas que las integran”.

“El aprendizaje basado en competencias se caracteriza por su transversalidad, su dinamismo y su carácter integral. El proceso de enseñanza-aprendizaje competencial debe abordarse desde todas las áreas de conocimiento”.

“El currículo básico de las diferentes áreas se ha organizado partiendo de los objetivos propios de la etapa y de las competencias que se van a desarrollar a lo largo de la educación básica, mediante el establecimiento de bloques de contenidos en las áreas troncales, y criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables en todas las áreas, que serán referentes en la planificación de la concreción curricular y en la programación docente”.

En definitiva, las competencias clave se incorporan al currículo porque este hecho nos permite “poner el acento en aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles, desde un planteamiento integrados y orientado a la aplicación de los saberes adquiridos”.

La finalidad que se persigue es: “integrar los diferentes aprendizajes, ponerlos en relación con distintos tipos de contenidos, utilizarlos de manera efectiva, orientar la enseñanza, al permitir identificar los contenidos y los criterios de evaluación que tienen carácter imprescindible e inspirar las distintas decisiones relativas al proceso enseñanza-aprendizaje”.

Visto lo dicho, podríamos definir las competencias clave como el conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que debe alcanzar el alumnado al finalizar la enseñanza obligatoria para lograr su realización y desarrollo personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta y ser capaz de desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

Como indican la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero y el Decreto 48/2015, de 14 de mayo de la Comunidad de Madrid, siete son las competencias a trabajar:

- **Competencia lingüística.** La Educación Física contribuye a su adquisición y desarrollo ofreciendo gran variedad de intercambios comunicativos, enseñando las normas que los rigen y el vocabulario específico propio del Área.
- **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.** La Educación Física contribuye a su adquisición y desarrollo propiciando un campo de actividades que implican la utilización, desarrollo, mejora y consolidación de las habilidades matemáticas básicas, en situaciones reales o creadas expresamente (conteos, secuencias, trayectorias, estructuraciones y organizaciones espacio-temporales, etc.); y también mediante la interacción del propio cuerpo con el espacio de acción.
- **Competencia digital.** La educación Física contribuye a su adquisición enseñando a buscar información y a valorar críticamente los mensajes referidos al cuerpo y al movimiento.
- **Aprender a aprender.** La Educación Física contribuye a su desarrollo facilitando un mejor y mayor conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones como condicionante previo para iniciar procesos de aprendizaje que puedan ser transferidos a otros procesos de aprendizaje más complejos. Incidiremos especialmente en las actividades de carácter colectivo que fomenten la cooperación.
- **Competencias sociales y cívicas.** La Educación Física contribuye a su desarrollo incidiendo en el aprendizaje de ciertas habilidades sociales y en la aceptación de normas y códigos de conducta que regulan la convivencia; facilitando la relación, la integración y el respeto a la diversidad, enseñando a emplear el diálogo como fórmula para resolver conflictos; y desarrollando actitudes cooperativas y solidarias.
- **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.** La Educación Física contribuye a su desarrollo al enseñar a tomar decisiones responsables de manera autónoma, a participar en la organización de la actividad, al educar valores de autosuperación y perseverancia, y fomentar actitudes positivas frente al trabajo físico.
- **Conciencia y expresiones culturales.** La Educación Física contribuye a su desarrollo al fomentar la expresión de ideas y sentimientos de forma creativa al reconocer como parte del patrimonio cultural las manifestaciones deportivas, los juegos tradicionales, las distintas actividades expresivas, los bailes y las danzas. Además permite educar el análisis y la reflexión crítica ante el fenómeno de la violencia en el deporte y otras situaciones contrarias a la dignidad humana.

Estos desarrollos se concretarán aún más en las diferentes unidades didácticas.

1º ESO

1.- CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE Y COMPETENCIAS.

1º ESO

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAJE	RELACION CC
BLOQUE 1. Actividades físico deportivas individuales en medio estable			
<ul style="list-style-type: none"> - Modalidades de atletismo: carrera de velocidad, salto de longitud lanzamiento de jabalina adaptado - Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico. - Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad. - Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad. - Formas de evaluar el nivel técnico en la carrera de velocidad, el salto de longitud y el lanzamiento de jabalina. - Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación. - Autovaloración, autoimagen y autoestima asociadas a los aprendizajes de actividades físico deportivas individuales. El sentimiento de logro. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 2. 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. 3. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación. 2.1 Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas trabajadas en el ciclo. 3.1 Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 3.2 Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 3.3 Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 3.4 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. 	CAA CSC CSIEE CMCCT
BLOQUE 2. Actividades de adversario: bádminton			
<ul style="list-style-type: none"> - Golpeos básicos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas. - Puesta en juego y golpeos de fondo de pista. - Principios estratégicos, posición básica y recuperación de la situación en el campo tras los golpeos. - Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 2. Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 2.1. Adapta los fundamentos técnicos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o colaboración-oposición propuestas. 	CSC CAA CCL CMCCT
BLOQUE 3. Actividades de colaboración-oposición: balonmano			

<p>- Habilidades específicas en balonmano. Modelos técnicos y adaptación a las características propias.</p> <p>- Aspectos funcionales y principios estratégicos; papel y conductas de los jugadores en las fases del juego. Capacidades implicadas.</p> <p>- Estímulos relevantes que en balonmano condicionan la conducta motriz: situación de los jugadores, del balón y de la portería, ocupación de los espacios, etc.</p> <p>- La colaboración y la toma de decisiones en equipo.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices de colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p> <p>2. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos en la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>1.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>2.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>2.2 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>2.3 Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>	<p>CAA CSC</p>
BLOQUE 4. Actividades en medio no estable			
<p>- El senderismo como actividad físico deportivas en medio no estable. Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de actividades físico deportivas.</p> <p>- Equipamiento básico para la realización de actividades de senderismo en función de la duración y de las condiciones de las mismas.</p> <p>- La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de senderismo.</p> <p>- Influencia de las actividades físico deportivas en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>2. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>1.1. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p> <p>2.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>2.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</p>	<p>CCL CMCCT CSC</p>
BLOQUE 5. Actividades artístico expresivas			
<p>- La conciencia corporal en las actividades expresivas.</p> <p>- Técnicas expresivas de mimo y juego dramático. Control e intencionalidad de los gestos, movimientos y sonidos.</p>	<p>1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p> <p>2. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de</p>	<p>1.1 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>1.2 Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p>	<p>CSC CCEC CAA</p>

	<p>obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p> <p>3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>3.1. 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>BLOQUE 6. Salud BLOQUE 7. Hidratación y alimentación durante la actividad física</p>			
<ul style="list-style-type: none"> - Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas seleccionadas - Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica. - Los niveles saludables en los factores de la condición física. - Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas. - Progresividad de los esfuerzos: actividades de activación y actividades de recuperación. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. 3. 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. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 2.1 Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 2.2 Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida. 3.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, video, sonido...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 	<p>CCL CD CSC CAA</p>

2.- CONTENIDOS, ESTRUCTURA Y CLASIFICACIÓN

TEMPORALIZACIÓN			
PRIMER CICLO ESO		(1ºESO)	
1r TRIMESTRE			
UNIDAD DIDÁCTICA	RELACIÓN CON LOS CONTENIDOS	CONTENIDOS MÍNIMOS	Nº SES
1."VAMOS A MEJORAR NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA I"	Bloque 6	-Calentamiento general -Mantener un esfuerzo aeróbico durante 12' según baremo (estudiar ritmos) -Prueba de fuerza abdominal según baremo	11
2."ATLETISMO I"	Bloque 1	-Prueba velocidad: 50 m. según baremo	9
3."ALIMENTACIÓN I"	Bloque 7	-Elaboración de un desayuno saludable	2
Total sesiones: 22			
2º TRIMESTRE			
4."EMPEZAMOS A JUGAR AL BÁDMINTON"	Bloque 2	-Prueba práctica de bádminton	8
5."MUEVE TU CUERPO"	Bloque 5	-Coreografía, escenificación	9
6."VAMOS A MEJORAR NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA II"	Bloque 6	-Mantener un esfuerzo aeróbico durante 12' según baremo	3
Total sesiones: 20			
3r TRIMESTRE			
7."BALONMANO"	Bloque 3	-Prueba práctica de balonmano	8
8."ATLETISMO II"	Bloque 1	-Prueba de salto	6
9."EN EL MEDIO NATURAL"	Bloque 4	-Examen escrito/trabajo. -Proyecto ecología	3
10."VAMOS A MEJORAR NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA III"	Bloque 6	-Mantener un esfuerzo aeróbico durante 12' según baremo	3
Total sesiones: 20			

Notas:

- Según convenga a efectos de distribución de las instalaciones, algunos grupos anticiparán al 2º trimestre la unidad de balonmano y pospondrán al 3º la de bádminton.
- Igualmente, cuando convenga, algunas clases se impartirán en el parque de El Retiro.
- La temporización de las sesiones es orientativa en función del clima, del empleo óptimo o disponibilidad de las instalaciones.

3.- METODOLOGÍA DIDÁCTICA

(Orden ECD/65/2015, de 21 de enero)

Todo proceso de enseñanza-aprendizaje debe partir de una planificación de lo que se pretende conseguir, teniendo claro cuáles son los objetivos y los métodos didácticos más adecuados.

Los métodos elegidos deben ajustarse al nivel competencial inicial de los alumnos y alumnas, y es necesario secuenciar la enseñanza, es decir, empezar por los aprendizajes más simples para avanzar hacia otros más complejos.

Uno de los elementos clave en la enseñanza por competencias es la motivación hacia el aprendizaje, por lo que los métodos utilizados deben ser activos y contextualizados, facilitando la participación e implicación del alumnado.

En el proceso enseñanza-aprendizaje competencial, las estrategias interactivas son las más adecuadas. Las metodologías que contextualizan el aprendizaje favorecen la participación activa, facilitan el desarrollo de las competencias y la motivación del alumnado.

Con el trabajo por proyectos se busca conseguir un determinado resultado práctico, favoreciendo un aprendizaje que integre las distintas competencias.

Se recomienda el uso del portfolio, que motiva al alumnado, potencia su autonomía y desarrolla su pensamiento crítico y reflexivo.

Es importante la selección y uso de materiales y recursos didácticos adaptados a los distintos niveles y atendiendo a la diversidad en el aula.

De entre los métodos, técnicas y estilos de enseñanza, así como de las estrategias en la práctica que a continuación se citan siguiendo la terminología de autores como M. Mousston, Sánchez Bañuelos y Delgado Noguera, emplearemos unas u otras en función de las características específicas de la actividad, del nivel del alumnado, del material, del espacio disponible, etc.

Se tenderá siempre a una dinámica de clase activa, participativa, comunicativa e investigativa, donde se fomenten los aspectos positivos de relación con los demás, respeto, colaboración, compañerismo, responsabilidad, autonomía, afán de superación, etc.

- Métodos: Inductivo y deductivo
- Técnicas de enseñanza: Instrucción directa y búsqueda.
- Estilos de enseñanza: Mando directo (modificado); asignación de tareas; grupos de nivel; enseñanza recíproca; grupos reducidos; microenseñanza; programas individualizados; descubrimiento guiado y resolución de problemas.
- Estrategias en la práctica: Analítica pura; analítica secuencial; analítica progresiva; global pura; global con polarización de la atención; global con modificación de la situación real; y mixta.
-

Atendiendo a las características de la enseñanza secundaria obligatoria, la diversidad en el aprendizaje debe ser valorada en el currículo.

La metodología permite actuar en ocasiones por grupos de nivel y/o por microenseñanza.

La Educación Física permite establecer estos grupos, sobre todo en los aprendizajes de los contenidos procedimentales de las habilidades motrices y juegos y deportes.

La intensidad y el ritmo de ejecución permiten atender la diversidad en los contenidos procedimentales de condición física.

Presentar la tarea a realizar de modo divertido y con inclinación lúdica, permite mejorar la adquisición de contenidos conceptuales y actitudinales.

4.- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los procedimientos e instrumentos de evaluación y calificación que han sido diseñados y seleccionados, son:

- **La observación sistemática:** mediante el registro anecdótico y el diario de clase.
- **El análisis de las producciones de los alumnos**, que analiza el resultado del trabajo y que se concretan en:
 - Las producciones escritas, trabajos monográficos individuales y grupales, textos escritos...
 - Las preguntas inteligentes, que son preguntas que surgen de leer un texto, de reflexionar sobre lo que el alumno creía y que no está en consonancia con lo que ha leído, o las que surgen de la relación con otros temas.
 - Y las producciones motrices o montajes individuales o grupales.
- **Pruebas específicas:** pruebas objetivas, exposiciones de trabajos o temas, resoluciones de problemas motrices, pruebas de capacidad motriz
- **Grabaciones en vídeo y toma de fotografías** (únicamente con carácter formativo) y posterior análisis.
- **La valoración de los intercambios orales** a través de:
 - Reflexiones grupales
 - Debates
 - Asambleas
- **La coevaluación:** nos permite implicar al alumno en el proceso de evaluación. Ésta es de gran interés para que los alumnos vayan adquiriendo **autonomía y participación** en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje, adquiriendo responsabilidad para valorar a sus compañeros por el mismo trabajo que realizaron ellos.
- **La autoevaluación** es la “evaluación que una persona realiza sobre sí misma o sobre un proceso y/o resultado personal” que se desarrolla con el fin de que los alumnos sean conscientes del trabajo que desarrollan en cada uno de los aspectos que el profesor ha fijado para poner la nota.

CONDICIONES PREVIAS A LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Son de obligado cumplimiento para optar a una calificación positiva, y son:

- **La entrega de todos los documentos** en tiempo y forma que se pidan en cada Unidad Didáctica.
- **La participación activa**, entendiendo como tal el desarrollo de las propuestas de aula, aportaciones, ayuda a los compañeros, mostrar actitudes de respeto hacia los compañeros y material...
- **El respeto a normas básicas propias de la materia de E.F. para la práctica**, entendiendo como tales: el llevar la indumentaria adecuada (sin aditamentos como pañuelos, gorras...) y llevar ropa y calzado deportivo (cordones atados...).

5.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

ESTÁN. TEÓRICOS

2 puntos

Prueba teórica

ESTÁN. PRÁCTICOS

5 puntos

1ª EVALUACIÓN

Prueba de resistencia aeróbica

Test de fuerza-resistencia abdominal

Prueba de salto horizontal

Prueba de velocidad

2ª EVALUACIÓN

Prueba teórica

Prueba de bádminton

Coreografía/Escenificación

Condición física

3ª EVALUACIÓN

Prueba teórica

Prueba de balonmano

Condición física

Prueba de salto/lanzamiento

EST. De PARTICIPACIÓN

3 puntos

- Para el examen práctico es necesario llevar la vestimenta adecuada: camiseta deportiva o con mangas, pantalón de chándal corto o largo y zapatillas de deporte y atadas (deportivas); además aquellos alumnos que lo puedan necesitar deberán traer la medicación prescrita por su médico.
- El/la alumno/a con más de 3 faltas injustificadas por evaluación, perderá los 3 puntos de los estándares de participación.
- Habrá que sacar una nota mínima de 3 en estándares teóricos y prácticos para que se haga media.
- La recuperación de evaluaciones pendientes se realizará a lo largo de la evaluación siguiente, teniendo en cuenta los estándares de participación, los prácticos y los teóricos.
- La nota final del curso será la media de las tres evaluaciones.
- Todos los alumnos/as deberán traer su propia raqueta de bádminton y volante.

5.1- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN (2)

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN/CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
BLOQUE 1. Actividades físico deportivas individuales en medio estable			
<p>- Modalidades de atletismo: carrera de velocidad, salto de longitud lanzamiento de jabalina adaptado</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico. - Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad. -Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad. - Formas de evaluar el nivel técnico en la carrera de velocidad, el salto de longitud y el lanzamiento de jabalina. -Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación. - Autovaloración, autoimagen y autoestima asociadas a los aprendizajes de actividades físico deportivas individuales. El sentimiento de logro. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 2. 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. 3. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación. 2.1 Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas trabajadas en el ciclo. 3.1 Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 3.2 Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 3.3 Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 3.4 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>-Realización de una prueba de salto / lanzamiento. (40% de 5 puntos de la parte práctica del trimestre)</p>
BLOQUE 2. Actividades de adversario: bádminton			
<p>- Golpeos básicos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puesta en juego y golpeos de fondo de pista. - Principios estratégicos, posición básica y recuperación de la situación en el campo tras los golpeos. - Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 2. Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 2.1. Adapta los fundamentos técnicos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o colaboración-oposición propuestas. 	<p>-Realizar una prueba práctica de bádminton (40% de 5 puntos de la parte práctica del trimestre).</p>

BLOQUE 3. Actividades de colaboración-oposición: balonmano			
<p>- Habilidades específicas en balonmano. Modelos técnicos y adaptación a las características propias.</p> <p>- Aspectos funcionales y principios estratégicos; papel y conductas de los jugadores en las fases del juego. Capacidades implicadas.</p> <p>- Estímulos relevantes que en balonmano condicionan la conducta motriz: situación de los jugadores, del balón y de la portería, ocupación de los espacios, etc.</p> <p>- La colaboración y la toma de decisiones en equipo.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices de colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p> <p>2. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos en la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>1.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>2.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>2.2 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>2.3 Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>	<p>- Realizar una prueba práctica de balonmano. (40% de 5 puntos de la parte práctica del trimestre).</p>
BLOQUE 4. Actividades en medio no estable			
<p>- El senderismo como actividad físico deportivas en medio no estable. Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de actividades físico deportivas.</p> <p>- Equipamiento básico para la realización de actividades de senderismo en función de la duración y de las condiciones de las mismas.</p> <p>- La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de senderismo.</p> <p>- Influencia de las actividades físico deportivas en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>2. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>1.1. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p> <p>2.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>2.2 Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</p>	
BLOQUE 5. Actividades artístico expresivas			
<p>- La conciencia corporal en las actividades expresivas.</p>	<p>1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-</p>	<p>1.1 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo</p>	<p>- Realización de una coreografía/escenificación (40% de 5 puntos de la parte</p>

<p>- Técnicas expresivas de mimo y juego dramático. Control e intencionalidad de los gestos, movimientos y sonidos.</p>	<p>expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p> <p>2. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p> <p>3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>prefijado.</p> <p>1.2 Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>3.1. 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>práctica del trimestre).</p>
---	---	---	----------------------------------

BLOQUE 6. Salud

<p>- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas seleccionadas</p> <p>- Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.</p> <p>- Los niveles saludables en los factores de la condición física.</p> <p>- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.</p> <p>- Progresividad de los esfuerzos: actividades de activación y actividades de recuperación.</p>	<p>1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.</p> <p>3. 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</p>	<p>1.1 Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>2.1 Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>2.2 Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p> <p>3.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, video, sonido...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p>	<p>- Realización de una prueba de resistencia aeróbica según baremo (70% de 5 puntos de la parte práctica del primer trimestre).</p> <p>- Realización de una o varias de las siguientes pruebas:</p> <p>1-Test de fuerza-resistencia abdominal</p> <p>2-Prueba de salto horizontal</p> <p>3-prueba de velocidad (30% de 5 puntos de la parte práctica del trimestre).</p> <p>- Realización prueba de resistencia según baremo. (20% de 5 puntos de los otros trimestres).</p>
---	---	--	--

	haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.		
BLOQUE 7. Hidratación y alimentación durante la actividad física			

6.- PRUEBA EXTRAORDINARIA

- Los contenidos mínimos del curso supondrán un 100% de la nota.
- Los alumnos con adaptación curricular se examinarán según las adaptaciones propuestas durante el curso.
- Los alumnos de la sección bilingüe realizarán la prueba escrita correspondiente a los contenidos del curso, siendo su valor el 30% de la nota.
- Si algún alumno sufre un accidente o lesión durante las vacaciones, se podrá examinar sólo de forma teórica, siempre que presente el informe médico correspondiente. El valor del examen será el 100% de la nota.

7.- ADAPTACIONES PARA LA SECCIÓN BILINGÜE EN 1º ESO

7.1 ESPECIFICIDADES LINGÜÍSTICAS Y COMUNICATIVAS RELACIONADAS CON LA E. F.

- Comandos y órdenes. Empleo de fórmulas con el imperativo. Verbos y acciones que implican movimiento empleados en presente de indicativo y pretérito perfecto, tanto en frases afirmativas como negativas y/o interrogativas.
- Vocabulario básico sobre el cuerpo humano, los entornos natural y urbano para realizar actividad física, el clima, los diferentes deportes, juegos y demás elementos que incluye una actividad física saludable.
- Adjetivos numerales y ordinales.

7.2 SECUENCIACIÓN DE ESPECIFICIDADES POR UNIDADES DIDÁCTICAS

- UNIDAD DIDÁCTICA 1: Acondicionamiento físico I, calentamiento general y resistencia. Introducción al vocabulario básico en inglés para llevar a cabo un calentamiento general: **partes del cuerpo, acciones que implican movimientos.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 2: Iniciación al atletismo. **Introducción al vocabulario básico de la disciplina: reglamento, material. Empleo del presente de indicativo en la descripción de gestos técnicos. Acceso a artículos modificados sobre atletismo**

- UNIDAD DIDÁCTICA 3: Acondicionamiento físico II. Resistencia, fuerza y flexibilidad. **Trabajo con números ordinales hasta centenas en la toma de pulso.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 4: Coordinación dinámica general y equilibrio. (Atletismo) Técnicas de coordinación y equilibrio. **Descripción de personas y lugares para reproducir posiciones básicas.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 5: Expresión corporal. Práctica de técnicas de expresión. Aportación de movimientos. **La danza en España y Reino Unido. Visionado de vídeos en internet sobre danzas en países angloparlantes.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 6: Acondicionamiento físico III. Fuerza. **Entrenamiento de la fuerza con juegos de autocarga y juegos de fuerza tradicionales de Reino Unido. Vocabulario básico: los músculos y huesos del cuerpo.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 7: Iniciación al balonmano. Elementos técnicos. Lógica motriz. **La importancia del balonmano en Reino Unido. Reglamento básico.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 8: Actividades en el medio natural. Salidas, marchas, reglas de comportamiento. **Diferencia de entornos naturales entre España y Reino Unido. Los edificios/lugares de un pueblo/ciudad. Los colores.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 9: Bádminton. Juegos con distintos elementos. Técnicas de golpeo. **Vocabulario básico: reglamento, materiales. Historia del deporte de balonmano en España y Reino Unido.**

7.3 METODOLOGÍA Y PREPARACIÓN DE MATERIALES

En cuanto a la metodología, se impartirá un cincuenta por ciento de las sesiones anuales íntegramente en inglés. En la otra mitad se alternarán a las explicaciones en castellano, conceptos de lo visto en inglés. Por lo tanto, podemos decir que en ambas sesiones que se imparten por grupo semanalmente se trabajará con el inglés.

7.4 CRITERIOS GENERALES DE EVALUACIÓN

La evaluación de la utilización de la lengua inglesa se llevará a cabo según los estándares teóricos y de participación. El porcentaje de puntuación irá desde el 20% en 1º ESO hasta el 60% en bachillerato. En los estándares de participación se puntuará con hasta un 25% la utilización de la lengua inglesa en las clases.

Para aprobar la asignatura es indispensable aprobar los contenidos de la asignatura en inglés.

2º ESO

1. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE Y COMPETENCIAS.

2º ESO

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAJE	RELACION CC
BLOQUE 1. Actividades individuales en medio estable			
<p>- Habilidades gimnásticas y acrobáticas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saltos, giros, equilibrios volteos; ajuste de las habilidades a los modelos técnicos básicos - Descripción de los movimientos y capacidades motrices implicadas. - Formas de evaluar el nivel técnico en las habilidades específicas de las actividades gimnásticas y acrobáticas. - Aspectos preventivos de las actividades gimnásticas y acrobáticas: calentamiento específico, ayudas, ajuste de las actividades al nivel de habilidad. - Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes. 	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>2. 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.</p> <p>3. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p> <p>4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física,</p>	<p>1.1 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.</p> <p>2.1 Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>2.2. 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>2.3. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>2.4. 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>3.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>3.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>3.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>3.4. 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>4.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos</p>	<p>CAA CSC CSIEE CMCCT</p>

	relacionándolas con las características de las mismas.	realizados. 4.2. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.	
BLOQUE 2. Actividades de adversario: lucha			
<ul style="list-style-type: none"> - Elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de la lucha. Agarres desequilibrios, caídas, reequilibrios. - Respeto y aceptación de las normas reglamentarias de las actividades de lucha. - Autocontrol ante las situaciones de contacto físico. - La figura del ganador y el significado del adversario en el deporte actual. Modelos de conducta de los ganadores. El respeto y la consideración como valores propios de estas actividades. 	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>2. Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</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 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, autoexigencia y superación.</p> <p>2.1 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>	CCL CAA CSC
BLOQUE 3. Actividades de colaboración-oposición: fútbol			
<ul style="list-style-type: none"> - Habilidades específicas del fútbol. Modelos técnicos y adaptación a las características propias. - Dinámica interna, aplicación de las habilidades para cumplir los principios estratégicos del fútbol. Capacidades implicadas. - Estímulos relevantes que en el fútbol condicionan la conducta motriz. Situación de jugadores, balón y portería, espacios de juego. - La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos. 	<p>1. Resolver situaciones motrices de colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p> <p>2. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos en la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>1.1 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>1.2 Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>2.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>2.2 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>2.3 Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>	CAA CSC CSIEE

BLOQUE 4. Actividades en medio no estable			
<p>- Trepa y recorridos horizontales de escalada. Capacidades implicadas. Medidas de seguridad y control de riesgos.</p> <p>- Nudos; realización y procedimientos de verificación de la seguridad.</p> <p>- Instalaciones urbanas y entornos naturales para las actividades de trepa y escalada; conductas de cuidado del entorno que se utiliza.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>2. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p> <p>3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>1.1. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p> <p>2.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.</p> <p>2.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas.</p> <p>3.1 Identifica las características de las actividades físico-deportivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p> <p>3.2 Adopta las medias preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas en un entorno no estable.</p>	<p>CCL CAA CSC CCEC CMCCT</p>
BLOQUE 5. Actividades artístico expresivas: acrosport			
<p>- Calidades de movimiento y expresividad.</p> <p>- Significados de los gestos en el lenguaje no verbal.</p>	<p>1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p> <p>2. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p> <p>3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones</p>	<p>1.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>1.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>1.3 Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p> <p>2.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>2.2. 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>3.1. 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>CAA CSIEE CCEC</p>

	motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.		
BLOQUE 6. Salud			
<p>- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas seleccionadas.</p> <p>- Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.</p> <p>- Los niveles saludables en los factores de la condición física.</p> <p>- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.</p> <p>- Progresividad de los esfuerzos: actividades de activación y actividades de recuperación en función de la actividad principal.</p>	<p>1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	<p>1.1. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>1.2. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</p> <p>2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>2.2. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>2.3. 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>CCL CD CSC CAA</p>
BLOQUE 7. La respiración			
<p>- Tipos y combinación de la respiración con la actividad física y con la relajación.</p>	<p>3. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>3.1. 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>CD CCL CAA</p>

2.- CONTENIDOS, ESTRUCTURA Y CLASIFICACIÓN

TEMPORALIZACIÓN			
PRIMER CICLO ESO		(2ºESO)	
1r TRIMESTRE			
UNIDAD DIDÁCTICA	RELACIÓN CON LOS	CONTENIDOS MÍNIMOS	Nº SES
1."VAMOS A MEJORAR NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA I"	Bloque 6	-Calentamiento general -Mantener un esfuerzo aeróbico durante 15' según baremo (control de ritmos) -Prueba de fuerza abdominal según baremo -Prueba de salto según baremo	12
2."LUCHA"	Bloque 2	-Saber caer y desequilibrar -Saber inmovilizar y salir de inmovilización	3
3. ESCALADA	Bloque 4	-Realizar un recorrido horizontal -Ejecución de diversos nudos	4
4."RESPIRACIÓN"	Bloque 7	-Conoce y realiza los distintos tipos de respiración y participa en las actividades propuestas.	3
Total sesiones: 22			
2º TRIMESTRE			
5."FÚTBOL"	Bloque 3	-Prueba práctica de fútbol	7
6."HABILIDADES GIMNÁSTICAS"	Bloque 1	-Prueba práctica	8
7."VAMOS A MEJORAR NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA II"	Bloque 6	-Mantener un esfuerzo aeróbico durante 15' según baremo -Prueba de agilidad según baremo	5
Total sesiones: 20			
3r TRIMESTRE			
8."FRISBEE"	Bloque 3	-Conocer diferentes agarres -Ejecución de diversos lanzamientos	8
9."ACROSPORT"	Bloque 5	-Prueba de acrosport durante 90 "	9
10."VAMOS A MEJORAR NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA III"	Bloque 6	-Mantener un esfuerzo aeróbico durante 15' según baremo	3
Total sesiones: 20			

Notas:

- Según convenga a efectos de distribución de las instalaciones, algunos grupos anticiparán al 2º trimestre la unidad de frisbee y pospondrán al 3º la de fútbol.
- Igualmente, cuando convenga, algunas clases se impartirán en el parque de El Retiro.
- La temporización de las sesiones es orientativa en función del clima, del empleo óptimo o disponibilidad de las instalaciones.

3. METODOLOGÍA DIDÁCTICA

(Orden ECD/65/2015, de 21 de enero)

Todo proceso de enseñanza-aprendizaje debe partir de una planificación de lo que se pretende conseguir, teniendo claro cuáles son los objetivos y los métodos didácticos más adecuados.

Los métodos elegidos deben ajustarse al nivel competencial inicial de los alumnos y alumnas, y es necesario secuenciar la enseñanza, es decir, empezar por los aprendizajes más simples para avanzar hacia otros más complejos.

Uno de los elementos clave en la enseñanza por competencias es la motivación hacia el aprendizaje, por lo que los métodos utilizados deben ser activos y contextualizados, facilitando la participación e implicación del alumnado.

En el proceso enseñanza-aprendizaje competencial, las estrategias interactivas son las más adecuadas. Las metodologías que contextualizan el aprendizaje favorecen la participación activa, facilitan el desarrollo de las competencias y la motivación del alumnado.

Con el trabajo por proyectos se busca conseguir un determinado resultado práctico, favoreciendo un aprendizaje que integre las distintas competencias.

Se recomienda el uso del portfolio, que motiva al alumnado, potencia su autonomía y desarrolla su pensamiento crítico y reflexivo.

Es importante la selección y uso de materiales y recursos didácticos adaptados a los distintos niveles y atendiendo a la diversidad en el aula.

De entre los métodos, técnicas y estilos de enseñanza, así como de las estrategias en la práctica que a continuación se citan siguiendo la terminología de autores como M. Mousston, Sánchez Bañuelos y Delgado Noguera, emplearemos unas u otras en función de las características específicas de la actividad, del nivel del alumnado, del material, del espacio disponible, etc.

Se tenderá siempre a una dinámica de clase activa, participativa, comunicativa e investigativa, donde se fomenten los aspectos positivos de relación con los demás, respeto, colaboración, compañerismo, responsabilidad, autonomía, afán de superación, etc.

- Métodos: Inductivo y deductivo
- Técnicas de enseñanza: Instrucción directa y búsqueda.
- Estilos de enseñanza: Mando directo (modificado); asignación de tareas; grupos de nivel; enseñanza recíproca; grupos reducidos; microenseñanza; programas individualizados; descubrimiento guiado y resolución de problemas.
- Estrategias en la práctica: Analítica pura; analítica secuencial; analítica progresiva; global pura; global con polarización de la atención; global con modificación de la situación real; y mixta.

Atendiendo a las características de la enseñanza secundaria obligatoria, la diversidad en el aprendizaje debe ser valorada en el currículo.

La metodología permite actuar en ocasiones por grupos de nivel y/o por microenseñanza.

La Educación Física permite establecer estos grupos, sobre todo en los aprendizajes de los contenidos procedimentales de las habilidades motrices y juegos y deportes.

La intensidad y el ritmo de ejecución permiten atender la diversidad en los contenidos procedimentales de condición física.

Presentar la tarea a realizar de modo divertido y con inclinación lúdica, permite mejorar la adquisición de contenidos conceptuales y actitudinales.

4.- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los procedimientos e instrumentos de evaluación y calificación que han sido diseñados y seleccionados, son:

- **La observación sistemática:** mediante el registro anecdótico y el diario de clase.
- **El análisis de las producciones de los alumnos**, que analiza el resultado del trabajo y que se concretan en:
 - Las producciones escritas, trabajos monográficos individuales y grupales, textos escritos...
 - Las preguntas inteligentes, que son preguntas que surgen de leer un texto, de reflexionar sobre lo que el alumno creía y que no está en consonancia con lo que ha leído, o las que surgen de la relación con otros temas.
 - Y las producciones motrices o montajes individuales o grupales.
- **Pruebas específicas:** pruebas objetivas, exposiciones de trabajos o temas, resoluciones de problemas motrices, pruebas de capacidad motriz
- **Grabaciones en vídeo y toma de fotografías** (únicamente con carácter formativo) y posterior análisis.
- **La valoración de los intercambios orales** a través de:
 - Reflexiones grupales
 - Debates
 - Asambleas
- **La coevaluación:** nos permite implicar al alumno en el proceso de evaluación. Ésta es de gran interés para que los alumnos vayan adquiriendo **autonomía y participación** en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje, adquiriendo responsabilidad para valorar a sus compañeros por el mismo trabajo que realizaron ellos.
- **La autoevaluación** es la “evaluación que una persona realiza sobre sí misma o sobre un proceso y/o resultado personal” que se desarrolla con el fin de que los alumnos sean conscientes del trabajo que desarrollan en cada uno de los aspectos que el profesor ha fijado para poner la nota.

CONDICIONES PREVIAS A LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Son de obligado cumplimiento para optar a una calificación positiva, y son:

-**La entrega de todos los documentos** en tiempo y forma que se pidan en cada Unidad Didáctica.

-**La participación activa**, entendiendo como tal el desarrollo de las propuestas de aula, aportaciones, ayuda a los compañeros, mostrar actitudes de respeto hacia los compañeros y material...

-**El respeto a normas básicas propias de la materia de E.F. para la práctica**, entendiendo como tales: el llevar la indumentaria adecuada (sin aditamentos como pañuelos, gorras...) y llevar ropa y calzado deportivo (cordones atados...)

5.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

EST. TEÓRICOS

2 puntos

EST. PRÁCTICOS

5 puntos

EST. DE PARTICIPACIÓN

3 puntos

1ª EVALUACIÓN

Prueba teórica

Prueba de resistencia aeróbica

Prueba de fuerza-resistencia abdominal

Pruebas de salto horizontal

Prueba de respiración

2ª EVALUACIÓN

Prueba teórica

Pruebas de habilidades gimnásticas

Prueba de fútbol

Prueba de lucha

Condición física

3ª EVALUACIÓN

Prueba teórica

Prueba de acrosport

Condición física

Prueba de escalada

- Para el examen práctico es necesario llevar la vestimenta adecuada: camiseta deportiva o con mangas, pantalón de chándal corto o largo y zapatillas de deporte y atadas (deportivas); además aquellos alumnos que lo puedan necesitar deberán traer la medicación prescrita por su médico.
- El/la alumno/a con más de 3 faltas injustificadas por evaluación, perderá los 3 puntos de los estándares de participación.
- Habrá que sacar una nota mínima de 3 en estándares teóricos y prácticos para que se haga media.
- La recuperación de evaluaciones pendientes se realizará a lo largo de la evaluación siguiente, teniendo en cuenta los estándares de participación, los prácticos y los teóricos.
- La nota final del curso será la media de las tres evaluaciones.

5.1- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN (2)

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN/CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
BLOQUE 1. Actividades individuales en medio estable			
<p>- Habilidades gimnásticas y acrobáticas</p> <p>- Saltos, giros, equilibrios volteos; ajuste de las habilidades a los modelos técnicos básicos</p> <p>- Descripción de los movimientos y capacidades motrices implicadas.</p> <p>- Formas de evaluar el nivel técnico en las habilidades específicas de las actividades gimnásticas y acrobáticas.</p> <p>- Aspectos preventivos de las actividades gimnásticas y acrobáticas: calentamiento específico, ayudas, ajuste de las actividades al nivel de habilidad.</p> <p>- Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>2. 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.</p> <p>3. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p> <p>4. Desarrollar</p>	<p>1.1 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.</p> <p>2.1 Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>2.2. 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>2.3. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>2.4. 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>3.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>3.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>3.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>3.4. 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>4.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física</p>	<p>Realizar prueba de habilidades gimnásticas. (30% de 5 puntos de la parte práctica del trimestre).</p>

	<p>actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>con la intensidad de los esfuerzos realizados. 4.2. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>	
BLOQUE 2. Actividades de adversario: lucha			
<p>- Elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de la lucha. Agarres desequilibrios, caídas, reequilibrios. - Respeto y aceptación de las normas reglamentarias de las actividades de lucha. - Autocontrol ante las situaciones de contacto físico. - La figura del ganador y el significado del adversario en el deporte actual. Modelos de conducta de los ganadores. El respeto y la consideración como valores propios de estas actividades.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>2. Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>1.1 Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2 Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3 Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico 1.4 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.</p> <p>2.1 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>Realizar una prueba de lucha ,demostrando caídas y desequilibrios. (20% de 5 puntos de parte práctica del trimestre).</p>
BLOQUE 3. Actividades de colaboración-oposición: fútbol			
<p>- Habilidades específicas del fútbol. Modelos técnicos y adaptación a las características propias. - Dinámica interna, aplicación de las habilidades para cumplir los principios estratégicos del fútbol. Capacidades implicadas. - Estímulos relevantes que en el fútbol condicionan la conducta motriz. Situación de jugadores, balón y portería, espacios de juego. - La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices de colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p> <p>2. Reconocer las posibilidades de las actividades físico deportivas como formas de inclusión</p>	<p>1.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 1.2 Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>2.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 2.2 Colabora en las</p>	<p>Realizar un circuito de distintas habilidades de fútbol. (30% de 5 puntos de parte práctica del trimestre).</p>

	social, facilitando la eliminación de obstáculos en la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 2.3 Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.	
BLOQUE 4. Actividades en medio no estable			
- Trepa y recorridos horizontales de escalada. Capacidades implicadas. Medidas de seguridad y control de riesgos. - Nudos; realización y procedimientos de verificación de la seguridad. - Instalaciones urbanas y entornos naturales para las actividades de trepa y escalada; conductas de cuidado del entorno que se utiliza.	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 2. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	1.1. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. 2.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas. 2.2 Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas. 3.1 Identifica las características de las actividades físico-deportivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 3.2 Adopta las medias preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas en un entorno no estable.	Realizar una prueba práctica de escalada. (40% de 5 puntos de parte práctica del trimestre).
BLOQUE 5. Actividades artístico expresivas: acrosport			
- Calidades de movimiento y expresividad. - Significados de los gestos en el lenguaje no verbal.	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 1.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un	Realizar una coreografía de acrosport de 90 segundos de duración (40% de 5 puntos de parte práctica del trimestre).

	<p>2. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p> <p>3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>ritmo prefijado. 1.3 Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p> <p>2.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 2.2. 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>3.1. 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>	
--	--	--	--

BLOQUE 6. Salud

<p>- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas seleccionadas.</p> <p>- Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.</p> <p>- Los niveles saludables en los factores de la condición física.</p> <p>- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.</p> <p>- Progresividad de los esfuerzos: actividades de activación y actividades de recuperación en función de la actividad principal.</p>	<p>1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	<p>1.1. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 1.2. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</p> <p>2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 2.2. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 2.3. Analiza la importancia de</p>	<p>-Realización de una prueba de resistencia aeróbica de 15 min. de duración, según baremo (70% de 5 puntos de la parte práctica del primer trimestre).</p> <p>-Realización de una o varias de las siguientes pruebas:</p> <p>1-Test de fuerza-resistencia abdominal 2-Prueba de salto horizontal 3-prueba de velocidad (30% de 5 puntos de la parte práctica del trimestre).</p>
---	---	--	---

		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.	-Realización prueba de resistencia según baremo. (20% de 5 puntos de los otros trimestres).
BLOQUE 7. La respiración			
- Tipos y combinación de la respiración con la actividad física y con la relajación.	3. 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.	3.1. 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.	

6.- PRUEBA EXTRAORDINARIA

- Los contenidos mínimos del curso supondrán un 100% de la nota.
- Los alumnos con adaptación curricular se examinarán según las adaptaciones propuestas durante el curso.
- Los alumnos de la sección bilingüe realizarán la prueba escrita correspondiente a los contenidos del curso, en alemán, siendo su valor el 30% de la nota.
- Si algún alumno sufre un accidente o lesión durante las vacaciones, se podrá examinar sólo de forma teórica, siempre que presente el informe médico correspondiente. El valor del examen será el 100% de la nota.

7. ADAPTACIONES PARA LA SECCIÓN BILINGÜE EN 2º ESO

7.1. ESPECIFICIDADES LINGÜÍSTICAS Y COMUNICATIVAS RELACIONADAS CON LA E. F.

- Comandos y órdenes. Empleo de fórmulas con el imperativo. Verbos y acciones que implican movimiento empleados en presente de indicativo y pretérito perfecto, tanto en frases afirmativas como negativas y/o interrogativas.

- Vocabulario básico sobre el cuerpo humano, los entornos natural y urbano para realizar actividad física, el clima, los diferentes deportes, juegos y demás elementos que incluye una actividad física saludable.
- Adjetivos numerales y ordinales.

7.2. SECUENCIACIÓN DE ESPECIFICIDADES POR UNIDADES DIDÁCTICAS

- UNIDAD DIDÁCTICA 1: Acondicionamiento físico I, calentamiento general y resistencia. **Vocabulario para llevar a cabo un calentamiento general: partes del cuerpo, acciones, nombres, adverbios y adjetivos relacionados con el movimiento. Recopilación de un catálogo de ejercicios para el calentamiento general individualizado en alemán.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 2: Iniciación al atletismo. **Introducción al vocabulario básico de la disciplina: reglamento, material. Comprensión de un artículo periodístico relacionado con la disciplina.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 3: Carrera de orientación. **Comprensión de frases utilizando verbos como *mögen* y *können* para continuar de una pista a otra. Indicación y seguimiento de direcciones.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 4: Acondicionamiento físico II. Resistencia, fuerza y flexibilidad. **Trabajo con números, adjetivos numerales y ordinales. Vocabulario referente a las capacidades físicas básicas y los beneficios que aporta su entrenamiento y mejora.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 5: Coordinación dinámica general y equilibrio. **Técnicas de coordinación y equilibrio y su terminología en alemán. Introducción a los juegos populares en España y Alemania. Descripción de posiciones en el espacio. Adverbios de lugar.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 6: Expresión corporal. Práctica de técnicas de expresión. Aportación de movimientos. **La danza en España y Alemania. Grados del adjetivo y verbos correlativos: *stehen/stellen, sitzen/setzen, liegen/legen*.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 7: Acondicionamiento físico III. Fuerza. **Entrenamiento de la fuerza con juegos de autocargas y juegos de fuerza tradicionales de Alemania. Vocabulario básico: los músculos, huesos y articulaciones del cuerpo.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 8: Iniciación al unihockey. Elementos técnicos. Lógica motriz. **La importancia del unihockey en Alemania. Reglamento básico. Comprensión de artículos deportivos sobre la disciplina.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 9: Actividades en el medio natural. **Salidas, marchas, reglas de comportamiento. Posibilidades de deportes de aventura en los Alpes. Puntos cardinales y adverbios de lugar.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 10: Pádel. Juegos con distintos elementos. Técnicas de golpeo. **Vocabulario básico: reglamento, materiales, historia y extensión del deporte de pádel en España y Alemania.**

7.3. METODOLOGÍA Y PREPARACIÓN DE MATERIALES

En cuanto a la metodología, se impartirá un cincuenta por ciento de las sesiones anuales íntegramente en alemán. En la otra mitad se alternarán a las explicaciones en castellano, conceptos de lo visto en alemán. Por lo tanto, podemos decir que en ambas sesiones que se imparten por grupo semanalmente se trabajará con el alemán.

Para la preparación de los materiales nos reuniremos dos veces a la semana de forma presencial con un auxiliar de lenguaje. También se utilizarán como apoyos la plataforma creada en la web para el intercambio de información entre centros bilingües, el instituto alemán (Goethe Institut), y los propios auxiliares de lenguaje que trabajan en nuestro Centro.

7.4. CRITERIOS GENERALES DE EVALUACIÓN

La evaluación de la utilización de la lengua alemana se llevará a cabo según los estándares teóricos y de participación de la asignatura. El porcentaje de puntuación irá desde el 20% en 1º ESO hasta el 60% en bachillerato. En los estándares de participación se puntuará con hasta un 25% la utilización de la lengua alemana en las clases.

8.- ALUMNOS/AS CON LA MATERIA PENDIENTE DEL CURSO ANTERIOR

Los/las alumnos/as con la materia de Educación Física pendiente de años anteriores, cursarán el actual curso con el resto de su grupo, y su profesor le hará el seguimiento en el trabajo de la materia pendiente, debiéndose presentar a las convocatorias extraordinarias convocadas por Jefatura de Estudios.

3º ESO

1.- CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE Y COMPETENCIAS.

3º ESO

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAJE	RELACION CC
BLOQUE 1. Actividades individuales en medio estable			
<ul style="list-style-type: none"> - Modalidades de atletismo: carrera de vallas y salto de altura estilo Fósbury - Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico. - Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad. - Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad, flexibilidad. - Formas de evaluar el nivel técnico en el paso de las vallas y el salto Fósbury. - Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación. - La capacidad de aprendizaje motor y el valor relativo de los resultados cuantitativos. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físicodeportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 2. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación. 2.1 Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 2.2 Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 2.3 Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades. 	CAA CSIEE CSC CMCCT
BLOQUE 2. Actividades de adversario: el bádminton			
<ul style="list-style-type: none"> - Golpeos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas. - Estrategias de juego. Colocación de los golpeos en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario. - Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físicodeportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 2. Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas 1.2 Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3 Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 2.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físicodeportivas de oposición propuestas. 2.2 Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de 	CSC CCL CAA CSIEE

		<p>defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>2.3 Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>2.4 Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>	
BLOQUE 3. Actividades de colaboración-oposición: baloncesto			
<ul style="list-style-type: none"> - Habilidades específicas del baloncesto. Modelos técnicos de las habilidades ofensivas y defensivas y adaptación a las características de los participantes. - Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas. - Estímulos relevantes que en baloncesto condicionan la conducta motriz: situación del balón y la canasta, espacios libres, tiempos de juego, etc. - La colaboración y la toma de decisiones en equipo. 	<p>1. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p> <p>2. Reconocer las posibilidades de las actividades físicodeportivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos en la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>1.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>1.2 Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>1.3 Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>1.4 Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p> <p>2.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>2.2 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>2.3 Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>	<p>CAA CCL CSC</p>
BLOQUE 4. Actividades en medio no estable: orientación			
<ul style="list-style-type: none"> - La orientación como actividad físico deportiva en medio no estable. Interpretación de mapas y uso de la brújula y otros sistemas de orientación (GPS, indicios naturales). - Equipamiento básico para la realización de actividades de orientación en función de la duración y de las 	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físicodeportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>2. Reconocer las</p>	<p>1.1 Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p> <p>2.1 Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-</p>	<p>CCL CSC CMCCT CAA</p>

<p>condiciones de las mismas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de orientación. - Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de recorridos de orientación. Influencia de las actividades de orientación en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza. 	<p>posibilidades que ofrecen las actividades físicodeportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p> <p>3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>deportivas.</p> <p>2.2. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p> <p>3.1 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>3.2 Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>3.3 Adopta las medias 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>	
--	--	---	--

BLOQUE 5. Actividades artístico expresivas: danzas

<ul style="list-style-type: none"> - La danza como contenido cultural. Danzas históricas y danzas actuales. - Diseño y realización de coreografías Agrupamientos y elementos coreográficos. 	<p>1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p> <p>2. 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.</p>	<p>1.1 Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>1.2 Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p> <p>2.1 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>2.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>2.3. 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>CSC CCEC CAA</p>
---	---	---	-----------------------------

BLOQUE 6. Salud

<ul style="list-style-type: none"> - Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas - Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y 	<p>1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>1.1. 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>1.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p>	<p>CCL CD CSC CAA</p>
--	---	--	-----------------------------------

<p>condiciones de práctica.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad. - Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas - Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo. 	<p>2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	<p>1.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>1.4. 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>1.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>1.6. 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>2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>2.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>2.4. 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>	
--	---	---	--

BLOQUE 7. Balance energético entre ingesta y gasto calórico

	<p>1. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>1.1. 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>1.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p>CD CMCT CCL</p>
--	---	---	----------------------------

2.- CONTENIDOS, ESTRUCTURA Y CLASIFICACIÓN

TEMPORALIZACIÓN			
PRIMER CICLO ESO		(3ºESO)	
1r TRIMESTRE			
UNIDAD DIDÁCTICA	RELACIÓN CON LOS CONTENIDOS	CONTENIDOS MÍNIMOS	Nº SES
1.º "CONDICIÓN FÍSICA I"	Bloque 6	-Calentamiento general -Mantener un esfuerzo aeróbico durante 20' según baremo (superación) -Prueba de fuerza abdominal según baremo -Prueba de flexibilidad según baremo	10
2.º "ATLETISMO III"	Bloque 1	-Prueba paso de vallas -Salto de altura	8
3.º "ALIMENTACIÓN II"	Bloque 7	-Estudio de ingesta y gasto calórico	4
Total sesiones: 22			
2º TRIMESTRE			
4.º "EMPEZAMOS A JUGAR AL BALONCESTO"	Bloque 3	-Circuito de baloncesto	8
5.º "TODOS A BAILAR"	Bloque 5	-Coreografía, danzas. (cha cha cha)	9
6.º "CONDICIÓN FÍSICA II"	Bloque 6	-Mantener un esfuerzo aeróbico durante 20' según baremo	3
Total sesiones: 20			
3r TRIMESTRE			
7.º "BÁDMINTON"	Bloque 2	-Prueba práctica de bádminton	8
8.º "INICIACIÓN A PALAS"	Bloque 2	-Prueba práctica	5
9.º "EN EL MEDIO NATURAL II"	Bloque 4	-Examen escrito/trabajo -prueba práctica	4
10.º "CONDICIÓN FÍSICA III"	Bloque 6	-Mantener un esfuerzo aeróbico durante 20' según baremo	3
Total sesiones: 20			

Notas:

- Según convenga a efectos de distribución de las instalaciones, algunos grupos anticiparán al 2º trimestre la unidad de bádminton y pospondrán al 3º la de baloncesto.
- Igualmente, cuando convenga, algunas clases se impartirán en el parque de El Retiro.
- La temporización de las sesiones es orientativa en función del clima, del empleo óptimo o disponibilidad de las instalaciones.

3.- METODOLOGÍA DIDÁCTICA

(Orden ECD/65/2015, de 21 de enero)

Todo proceso de enseñanza-aprendizaje debe partir de una planificación de lo que se pretende conseguir, teniendo claro cuáles son los objetivos y los métodos didácticos más adecuados.

Los métodos elegidos deben ajustarse al nivel competencial inicial de los alumnos y alumnas, y es necesario secuenciar la enseñanza, es decir, empezar por los aprendizajes más simples para avanzar hacia otros más complejos.

Uno de los elementos clave en la enseñanza por competencias es la motivación hacia el aprendizaje, por lo que los métodos utilizados deben ser activos y contextualizados, facilitando la participación e implicación del alumnado.

En el proceso enseñanza-aprendizaje competencial, las estrategias interactivas son las más adecuadas. Las metodologías que contextualizan el aprendizaje favorecen la participación activa, facilitan el desarrollo de las competencias y la motivación del alumnado.

Con el trabajo por proyectos se busca conseguir un determinado resultado práctico, favoreciendo un aprendizaje que integre las distintas competencias.

Se recomienda el uso del portfolio, que motiva al alumnado, potencia su autonomía y desarrolla su pensamiento crítico y reflexivo.

Es importante la selección y uso de materiales y recursos didácticos adaptados a los distintos niveles y atendiendo a la diversidad en el aula.

De entre los métodos, técnicas y estilos de enseñanza, así como de las estrategias en la práctica que a continuación se citan siguiendo la terminología de autores como M. Mousston, Sánchez Bañuelos y Delgado Noguera, emplearemos unas u otras en función de las características específicas de la actividad, del nivel del alumnado, del material, del espacio disponible, etc.

Se tenderá siempre a una dinámica de clase activa, participativa, comunicativa e investigativa, donde se fomenten los aspectos positivos de relación con los demás, respeto, colaboración, compañerismo, responsabilidad, autonomía, afán de superación, etc.

- Métodos: Inductivo y deductivo
- Técnicas de enseñanza: Instrucción directa y búsqueda.
- Estilos de enseñanza: Mando directo (modificado); asignación de tareas; grupos de nivel; enseñanza recíproca; grupos reducidos; microenseñanza; programas individualizados; descubrimiento guiado y resolución de problemas.
- Estrategias en la práctica: Analítica pura; analítica secuencial; analítica progresiva; global pura; global con polarización de la atención; global con modificación de la situación real; y mixta.

Atendiendo a las características de la enseñanza secundaria obligatoria, la diversidad en el aprendizaje debe ser valorada en el currículo.

La metodología permite actuar en ocasiones por grupos de nivel y/o por microenseñanza.

La Educación Física permite establecer estos grupos, sobre todo en los aprendizajes de los contenidos procedimentales de las habilidades motrices y juegos y deportes.

La intensidad y el ritmo de ejecución permiten atender la diversidad en los contenidos procedimentales de condición física.

Presentar la tarea a realizar de modo divertido y con inclinación lúdica, permite mejorar la adquisición de contenidos conceptuales y actitudinales.

4.- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los procedimientos e instrumentos de evaluación y calificación que han sido diseñados y seleccionados, son:

- **La observación sistemática:** mediante el registro anecdótico y el diario de clase.
- **El análisis de las producciones de los alumnos**, que analiza el resultado del trabajo y que se concretan en:
 - Las producciones escritas, trabajos monográficos individuales y grupales, textos escritos...
 - Las preguntas inteligentes, que son preguntas que surgen de leer un texto, de reflexionar sobre lo que el alumno creía y que no está en consonancia con lo que ha leído, o las que surgen de la relación con otros temas.
 - Y las producciones motrices o montajes individuales o grupales.
- **Pruebas específicas:** pruebas objetivas, exposiciones de trabajos o temas, resoluciones de problemas motrices, pruebas de capacidad motriz
- **Grabaciones en vídeo y toma de fotografías** (únicamente con carácter formativo) y posterior análisis.
- **La valoración de los intercambios orales** a través de:
 - Reflexiones grupales
 - Debates
 - Asambleas
- **La coevaluación:** nos permite implicar al alumno en el proceso de evaluación. Ésta es de gran interés para que los alumnos vayan adquiriendo **autonomía y participación** en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje, adquiriendo responsabilidad para valorar a sus compañeros por el mismo trabajo que realizaron ellos.
- **La autoevaluación** es la “evaluación que una persona realiza sobre sí misma o sobre un proceso y/o resultado personal” que se desarrolla con el fin de que los alumnos sean conscientes del trabajo que desarrollan en cada uno de los aspectos que el profesor ha fijado para poner la nota.

CONDICIONES PREVIAS A LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Son de obligado cumplimiento para optar a una calificación positiva, y son:

- **La entrega de todos los documentos** en tiempo y forma que se pidan en cada Unidad Didáctica.
- **La participación activa**, entendiendo como tal el desarrollo de las propuestas de aula, aportaciones, ayuda a los compañeros, mostrar actitudes de respeto hacia los compañeros y material...
- **El respeto a normas básicas propias de la materia de E.F. para la práctica**, entendiendo como tales: el llevar la indumentaria adecuada (sin aditamentos como pañuelos, gorras...) y llevar ropa y calzado deportivo (cordones atados...).

5.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

EST. TEÓRICOS

2 puntos

EST. PRÁCTICOS

5 puntos

EST. DE PARTICIPACIÓN

3 puntos

1ª EVALUACIÓN

Prueba teórica

Prueba de resistencia aeróbica

Test de fuerza-resistencia abdominal

Prueba de salto de altura

Prueba de paso de vallas

2ª EVALUACIÓN

Prueba teórica

Prueba de baloncesto

Coreografía

Prueba de Flexibilidad Tronco

Condición física

3ª EVALUACIÓN

Prueba teórica

Prueba de bádminton

Condición física

Prueba práctica activ. naturaleza

Prueba de salto

- Para el examen práctico es necesario llevar la vestimenta adecuada: camiseta deportiva o con mangas, pantalón de chándal corto o largo y zapatillas de deporte y atadas (deportivas); además aquellos alumnos que lo puedan necesitar deberán traer la medicación prescrita por su médico.
- El/la alumno/a con más de 3 faltas injustificadas por evaluación, perderá los 3 puntos de los estándares de participación.
- Habrá que sacar una nota mínima de 3 en estándares teóricos y prácticos para que se haga media.
- La recuperación de evaluaciones pendientes se realizará a lo largo de la evaluación siguiente, teniendo en cuenta los estándares de participación, los prácticos y los teóricos.
- En caso de no realizar pruebas teóricas, los dos puntos de este apartado se sumarán a la nota de destrezas.
- La nota final del curso será la media de las tres evaluaciones.
- Todos los alumnos/as deberán traer su propia raqueta de bádminton y volante.

5.1- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN (2)

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN/CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
BLOQUE 1. Actividades individuales en medio estable			
<p>- Modalidades de atletismo: carrera de vallas y salto de altura estilo Fósbury</p> <p>- Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico.</p> <p>- Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad.</p> <p>- Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad, flexibilidad.</p> <p>- Formas de evaluar el nivel técnico en el paso de las vallas y el salto Fósbury.</p> <p>- Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.</p> <p>- La capacidad de aprendizaje motor y el valor relativo de los resultados cuantitativos.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físicodeportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>2. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>1.1 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.</p> <p>2.1 Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>2.2 Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>2.3 Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>	<p>Realizar una prueba de salto de altura. (10% de 5 puntos de parte práctica del trimestre).</p> <p>Realizar prueba de paso de vallas. (10% de 5 puntos de parte práctica del trimestre).</p>
BLOQUE 2. Actividades de adversario: el bádminton			
<p>- Golpeos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.</p> <p>- Estrategias de juego. Colocación de los golpeos en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario.</p> <p>- Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físicodeportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>2. Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</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 modelo técnico planteado.</p> <p>1.3 Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>2.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físicodeportivas de oposición propuestas.</p>	<p>Realizar un prueba de bádminton/palas. (40% de 5 puntos de parte práctica del trimestre)</p>

		<p>2.2 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>2.3 Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>2.4 Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>	
BLOQUE 3. Actividades de colaboración-oposición: baloncesto			
<p>- Habilidades específicas del baloncesto. Modelos técnicos de las habilidades ofensivas y defensivas y adaptación a las características de los participantes.</p> <p>- Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.</p> <p>- Estímulos relevantes que en baloncesto condicionan la conducta motriz: situación del balón y la canasta, espacios libres, tiempos de juego, etc.</p> <p>- La colaboración y la toma de decisiones en equipo.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p> <p>2. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos en la</p>	<p>1.1 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>1.2 Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>1.3 Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>1.4 Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p> <p>2.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como</p>	<p>Realizar un circuito de habilidades de baloncesto (40% de 5 puntos de parte práctica del trimestre).</p>

	participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	de espectador. 2.2 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. 2.3 Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.	
--	--	--	--

BLOQUE 4. Actividades en medio no estable: orientación

<p>- La orientación como actividad físico deportiva en medio no estable. Interpretación de mapas y uso de la brújula y otros sistemas de orientación (GPS, indicios naturales).</p> <p>- Equipamiento básico para la realización de actividades de orientación en función de la duración y de las condiciones de las mismas.</p> <p>- La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de orientación.</p> <p>- Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de recorridos de orientación. Influencia de las actividades de orientación en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físicodeportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>2. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físicodeportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p> <p>3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>1.1 Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p> <p>2.1 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>2.2. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p> <p>3.1 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>3.2 Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>3.3 Adopta las medias 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>	Realización de una prueba práctica de actividades en la naturaleza (30 % de 5 puntos de parte práctica del trimestre).
--	---	--	--

BLOQUE 5. Actividades artístico expresivas: danzas

--	--	--	--

<p>- La danza como contenido cultural. Danzas históricas y danzas actuales.</p> <p>- Diseño y realización de coreografías Agrupamientos y elementos coreográficos.</p>	<p>1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p> <p>2. 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.</p>	<p>1.1 Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>1.2 Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p> <p>2.1 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>2.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>2.3. 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>Realización de una coreografía/danza. (30% de 5 puntos de parte práctica del trimestre).</p>
--	---	---	---

BLOQUE 6. Salud

<p>- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas</p> <p>- Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.</p> <p>- Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad.</p> <p>- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas</p> <p>- Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo.</p>	<p>1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>1.1. 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>1.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>1.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>1.4. 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>1.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>1.6. Identifica las</p>	<p>-Realización de una prueba de resistencia aeróbica de 20 min. de duración, según baremo (70% de 5 puntos de la parte práctica del primer trimestre).</p> <p>-Realización de una prueba de fuerza-resistencia abdominal según baremo. (20% de 5 puntos de parte práctica del trimestre).</p> <p>-Realización prueba de resistencia según baremo. (20% de 5 puntos de los otros trimestres).</p> <p>-Realización de una prueba de flexibilidad según baremo. (10% de 5 puntos de parte práctica del trimestre).</p>
--	---	---	---

	<p>2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	<p>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>2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>2.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>2.4. 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>	
BLOQUE 7. Balance energético entre ingesta y gasto calórico			
	<p>1. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>1.1. 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>1.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>	

6.- PRUEBA EXTRAORDINARIA

- Los contenidos mínimos (teóricos y prácticos) del curso supondrán un 100% de la nota.
- Los alumnos con adaptación curricular se examinarán según las adaptaciones propuestas durante el curso.
- Los alumnos de la sección bilingüe realizarán la prueba escrita correspondiente a los contenidos del curso, en alemán, siendo su valor el 30% de la nota.
- Si algún alumno sufre un accidente o lesión durante las vacaciones, se podrá examinar sólo de forma teórica, siempre que presente el informe médico correspondiente. El valor del examen será el 100% de la nota.

7.- ADAPTACIONES PARA LA SECCIÓN BILINGÜE EN 3º E.S.O.

7.1. ESPECIFICIDADES LINGÜÍSTICAS Y COMUNICATIVAS RELACIONADAS CON LA E. F.

- Comandos y órdenes. Empleo de fórmulas con el imperativo. Verbos y acciones que implican movimiento empleados en presente de indicativo y pretérito perfecto y futuro, tanto en frases afirmativas como negativas interrogativas y/o reflexivas.
- Vocabulario de rango medio sobre el cuerpo humano, los entornos natural y urbano para realizar actividad física, el clima, los diferentes deportes, juegos y demás elementos aplicables a una actividad física saludable.
- Adjetivos numerales y ordinales. Preposiciones temporales. Adverbios modales.

7.2. SECUENCIACIÓN DE ESPECIFICIDADES POR UNIDADES DIDÁCTICAS

- UNIDAD DIDÁCTICA 1: Acondicionamiento físico I, calentamiento general y resistencia. **Vocabulario para llevar a cabo un calentamiento general y específico: partes del cuerpo, acciones, nombres, pronombres, adverbios y adjetivos relacionados con el movimiento. Vocabulario para poder realizar un calentamiento específico.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 2: Iniciación al atletismo. **Introducción al vocabulario básico de la disciplina: reglamento, material. Tradición de atletismo en Alemania. Visionado de vídeos a través de internet en soporte digital en alemán.**

- UNIDAD DIDÁCTICA 3: Carrera de orientación. **Comprensión de frases en el idioma alemán para continuar de una pista a otra. Empleo del futuro. Instrumentos para orientarse en el medio ambiente alemán.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 4: Acondicionamiento físico II. Resistencia, fuerza y flexibilidad. **Trabajo con números. Capacidades físicas básicas y beneficios que aporta su entrenamiento y mejora. La importancia de la nutrición: dietas típicas alemanas.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 5: Expresión corporal. **Práctica de técnicas de expresión. Aportación de movimientos. La danza en España y países de habla germana.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 6: Acondicionamiento físico III. Fuerza. **Entrenamiento de la fuerza con juegos de autocargas y juegos de fuerza tradicionales de Alemania. Vocabulario básico: los músculos, huesos y articulaciones del cuerpo.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 7: Iniciación al baloncesto. Elementos técnicos. Lógica motriz. **Reglamento básico. Comprensión de artículos deportivos sobre la disciplina.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 8: Juegos predeportivos y aprendizaje motor. Coordinación visomotriz. **Descripción técnica de elementos acrobáticos en alemán.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 9: Bádminton. Juegos con distintos elementos. Técnicas de golpeo. **Vocabulario básico: reglamento, materiales, historia del deporte de bádminton en España y Alemania.**

7.3. CRITERIOS GENERALES DE EVALUACIÓN

La evaluación de la utilización de la lengua alemana se llevará a cabo según los estándares teóricos y de participación de la asignatura. El porcentaje de puntuación irá desde el 20% en 1º ESO hasta el 60% en bachillerato. En los estándares de participación se puntuará con hasta un 25% la utilización de la lengua alemana en las clases.

7.4. METODOLOGÍA Y PREPARACIÓN DE MATERIALES

En cuanto a la metodología, se impartirá un cincuenta por ciento de las sesiones anuales íntegramente en alemán. En la otra mitad se alternarán a las explicaciones en castellano, conceptos de lo visto en alemán. Por lo tanto, podemos decir que en ambas sesiones que se imparten por grupo semanalmente, se trabajará con el alemán.

Para la preparación de los materiales nos reuniremos dos veces a la semana de forma presencial con un auxiliar de lenguaje. También se utilizarán como apoyos la plataforma creada en la web para el intercambio de información con otros centros bilingües, el instituto alemán (Goethe Institut), y los propios auxiliares de lenguaje que trabajan en nuestro Centro.

8.- ALUMNOS/AS CON LA MATERIA PENDIENTE DEL CURSO ANTERIOR

Los/las alumnos/as con la materia de Educación Física pendiente de años anteriores, cursarán el actual curso con el resto de su grupo, y su profesor le hará el seguimiento en el trabajo de la materia pendiente, debiéndose presentar a las convocatorias extraordinarias convocadas por Jefatura de Estudios.

4º ESO

1.- CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE Y COMPETENCIAS.

4º ESO

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAJE	RELACIÓN CC
BLOQUE 1. Actividades individuales en medio estable: patinaje sobre ruedas			
<ul style="list-style-type: none"> - Técnica de desplazamiento sobre los patines. - Control de la situación del centro de gravedad sobre el pie apoyado. Acciones equilibradoras de los brazos. - Capacidades motrices implicadas: equilibrio, coordinación. - Formas de evaluar el nivel técnico del patinaje sobre ruedas. - Aspectos preventivos: formas de caer, indumentaria, protecciones, calentamiento específico, trabajo por niveles de habilidad. - La superación de retos personales como motivación. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. 2. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. 3. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes. 	<ol style="list-style-type: none"> 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. 2.1 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. 2.2 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. 2.3 Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz. 3.1 Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. 3.2 Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. 3.3 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>CAA CSC CCL CEC</p>
BLOQUE 2. Actividades de adversario: palas			

<p>- Golpeos y desplazamientos. Capacidades motrices implicadas.</p> <p>- Estrategias de juego.</p> <p>Colocación de los golpeos en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario.</p> <p>- Las palas como actividad recreativa para el tiempo de ocio.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p> <p>2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</p>	<p>1.1 Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.2 Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p> <p>2.1 Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p>	<p>CSC CAA</p>
---	---	---	--------------------

BLOQUE 3. Actividades de colaboración-oposición: voleibol

<p>- Habilidades específicas del voleibol. Modelos técnicos de los golpeos, los desplazamientos y las caídas y adaptación a las características de los participantes.</p> <p>- Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.</p> <p>- Estímulos relevantes que en voleibol condicionan la conducta motriz: trayectorias del balón, espacios libres, situación de los compañeros, etc.</p> <p>- La distribución de funciones y las ayudas a las acciones de los compañeros de equipo.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</p> <p>2. 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</p>	<p>1.1 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>1.2 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>1.3 Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>1.4 Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p> <p>1.5 Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p> <p>2.1 Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p> <p>2.2 Verifica que su colaboración en la planificación de actividades</p>	<p>CSC CAA CCL CSIEE CCEC</p>
--	---	---	---

	<p>implicados.</p> <p>3. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.</p> <p>4. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.</p>	<p>grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. 2.3 Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p> <p>3.1 Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. 3.2 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. 3.3 Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como el de espectador.</p> <p>4.1 Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a los argumentos válidos. 4.2 Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>	
BLOQUE 4. Actividades en medio no estable: escalada			
<p>- La escalada en instalaciones urbanas o en el entorno natural. Niveles de las vías y técnicas. - Equipamiento básico para la realización de actividades de escalada. Elementos de seguridad.. - Posibilidades del entorno natural próximo para la escalada. Influencia de las actividades de escalada en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.</p>	<p>1. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida del entorno.</p>	<p>1.1 Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos. 1.2 Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. 1.3 Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>	<p>CSC CAA CCEC</p>
BLOQUE 5. Actividades artístico expresivas: composiciones coreográficas			
<p>- Elementos musicales y su relación con el montaje coreográfico. Ritmo, frase,</p>	<p>1. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los</p>	<p>1.1 Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo seleccionando las técnicas</p>	<p>CCL CAA CSC</p>

<p>bloques.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diseño y realización de coreografías Agrupamientos y elementos coreográficos. 	<p>elementos de la motricidad expresiva.</p>	<p>más apropiadas para el objetivo previsto.</p> <p>1.2 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>1.3 Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p>	<p>CEC</p>
<p>BLOQUE 6. Salud</p>			
<ul style="list-style-type: none"> - Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas. - Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica. - Actividades físico deportivas más apropiadas para conseguir los niveles saludables de condición física. - Desequilibrios posturales en las actividades físicas y en las actividades cotidianas y ejercicios de compensación. - Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo, el pulsómetro. 	<p>1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</p> <p>2. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</p>	<p>1.1. 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>1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>1.3. 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>1.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p> <p>2.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>2.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>2.3. 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.</p> <p>2.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>	<p>CAA CSC CCL CMCCT</p>
<p>BLOQUE 7. Balance energético entre ingesta y gasto calórico</p>			

	<p>1. 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.</p>	<p>1.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. 1.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. 1.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>	<p>CD CMCCT CCL CAA</p>
--	--	--	--

2.- CONTENIDOS, ESTRUCTURA Y CLASIFICACIÓN

TEMPORALIZACIÓN			
PRIMER CICLO ESO		(4ºESO)	
1r TRIMESTRE			
UNIDAD DIDÁCTICA	RELACIÓN CON LOS CONTENIDOS	CONTENIDOS MÍNIMOS	Nº SES
1."CONDICIÓN FÍSICA I"	Bloque 6	-Calentamiento específico -Mantener un esfuerzo aeróbico durante 20' según baremo -Prueba de fuerza abdominal según baremo -Prueba de salto horiz. según baremo -Prueba de lanz. Balón según baremo	10
2."NUTRICIÓN"	Bloque 7	-Trabajo balance energético -Trabajo ingesta/gasto calórico	4
3."PATINAJE/EQUILIBRIO"	Bloque 1	-Prueba de equilibrio y coordinación	8
Total sesiones: 22			
2º TRIMESTRE			
4."PALAS"	Bloque 2	-Prueba práctica de palas	8
5."COREOGRAFÍA-ACROSPORT"	Bloque 5	-Diseño y organización de coreografía	8
6."CONDICIÓN FÍSICA II"	Bloque 6	-Mantener un esfuerzo aeróbico durante 20' según baremo	4
Total sesiones: 20			
3r TRIMESTRE			
7."VOLEIBOL"	Bloque 3	-Prueba práctica de voleibol	11
9."ESCALADA"	Bloque 4	-Realización de un recorrido horizontal -Proyecto para el cuidado del entorno	6
10. "CONDICIÓN FÍSICA III"	Bloque 6	-Mantener un esfuerzo aeróbico durante 20' según baremo	3
Total sesiones: 20			

Notas:

- Según convenga a efectos de distribución de las instalaciones, algunos grupos anticiparán al 2º trimestre la unidad de voleibol y pospondrán al 3º la de palas.
- Igualmente, cuando convenga, algunas clases se impartirán en el parque de El Retiro.
- La temporización de las sesiones es orientativa en función del clima, del empleo óptimo o disponibilidad de las instalaciones.

3. METODOLOGÍA DIDÁCTICA

(Orden ECD/65/2015, de 21 de enero)

Todo proceso de enseñanza-aprendizaje debe partir de una planificación de lo que se pretende conseguir, teniendo claro cuáles son los objetivos y los métodos didácticos más adecuados.

Los métodos elegidos deben ajustarse al nivel competencial inicial de los alumnos y alumnas, y es necesario secuenciar la enseñanza, es decir, empezar por los aprendizajes más simples para avanzar hacia otros más complejos.

Uno de los elementos clave en la enseñanza por competencias es la motivación hacia el aprendizaje, por lo que los métodos utilizados deben ser activos y contextualizados, facilitando la participación e implicación del alumnado.

En el proceso enseñanza-aprendizaje competencial, las estrategias interactivas son las más adecuadas. Las metodologías que contextualizan el aprendizaje favorecen la participación activa, facilitan el desarrollo de las competencias y la motivación del alumnado.

Con el trabajo por proyectos se busca conseguir un determinado resultado práctico, favoreciendo un aprendizaje que integre las distintas competencias.

Se recomienda el uso del portfolio, que motiva al alumnado, potencia su autonomía y desarrolla su pensamiento crítico y reflexivo.

Es importante la selección y uso de materiales y recursos didácticos adaptados a los distintos niveles y atendiendo a la diversidad en el aula.

De entre los métodos, técnicas y estilos de enseñanza, así como de las estrategias en la práctica que a continuación se citan siguiendo la terminología de autores como M. Mousston, Sánchez Bañuelos y Delgado Noguera, emplearemos unas u otras en función de las características específicas de la actividad, del nivel del alumnado, del material, del espacio disponible, etc.

Se tenderá siempre a una dinámica de clase activa, participativa, comunicativa e investigativa, donde se fomenten los aspectos positivos de relación con los demás, respeto, colaboración, compañerismo, responsabilidad, autonomía, afán de superación, etc.

- Métodos: Inductivo y deductivo
- Técnicas de enseñanza: Instrucción directa y búsqueda.
- Estilos de enseñanza: Mando directo (modificado); asignación de tareas; grupos de nivel; enseñanza recíproca; grupos reducidos; microenseñanza; programas individualizados; descubrimiento guiado y resolución de problemas.
- Estrategias en la práctica: Analítica pura; analítica secuencial; analítica progresiva; global pura; global con polarización de la atención; global con modificación de la situación real; y mixta.

Atendiendo a las características de la enseñanza secundaria obligatoria, la diversidad en el aprendizaje debe ser valorada en el currículo.

La metodología permite actuar en ocasiones por grupos de nivel y/o por microenseñanza.

La Educación Física permite establecer estos grupos, sobre todo en los aprendizajes de los contenidos procedimentales de las habilidades motrices y juegos y deportes.

La intensidad y el ritmo de ejecución permiten atender la diversidad en los contenidos procedimentales de condición física.

Presentar la tarea a realizar de modo divertido y con inclinación lúdica, permite mejorar la adquisición de contenidos conceptuales y actitudinales.

4.- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los procedimientos e instrumentos de evaluación y calificación que han sido diseñados y seleccionados, son:

- **La observación sistemática:** mediante el registro anecdótico y el diario de clase.
- **El análisis de las producciones de los alumnos**, que analiza el resultado del trabajo y que se concretan en:
 - Las producciones escritas, trabajos monográficos individuales y grupales, textos escritos...
 - Las preguntas inteligentes, que son preguntas que surgen de leer un texto, de reflexionar sobre lo que el alumno creía y que no está en consonancia con lo que ha leído, o las que surgen de la relación con otros temas.
 - Y las producciones motrices o montajes individuales o grupales.
- **Pruebas específicas:** pruebas objetivas, exposiciones de trabajos o temas, resoluciones de problemas motrices, pruebas de capacidad motriz
- **Grabaciones en vídeo y toma de fotografías** (únicamente con carácter formativo) y posterior análisis.
- **La valoración de los intercambios orales** a través de:
 - Reflexiones grupales
 - Debates
 - Asambleas
- **La coevaluación:** nos permite implicar al alumno en el proceso de evaluación. Ésta es de gran interés para que los alumnos vayan adquiriendo **autonomía y participación** en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje, adquiriendo responsabilidad para valorar a sus compañeros por el mismo trabajo que realizaron ellos.
- **La autoevaluación** es la “evaluación que una persona realiza sobre sí misma o sobre un proceso y/o resultado personal” que se desarrolla con el fin de que los alumnos sean conscientes del trabajo que desarrollan en cada uno de los aspectos que el profesor ha fijado para poner la nota.

CONDICIONES PREVIAS A LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Son de obligado cumplimiento para optar a una calificación positiva, y son:

- **La entrega de todos los documentos** en tiempo y forma que se pidan en cada Unidad Didáctica.
- **La participación activa**, entendiendo como tal el desarrollo de las propuestas de aula, aportaciones, ayuda a los compañeros, mostrar actitudes de respeto hacia los compañeros y material...

- **El respeto a normas básicas propias de la materia de E.F. para la práctica**, entendiendo como tales: el llevar la indumentaria adecuada (sin aditamentos como pañuelos, gorras...) y llevar ropa y calzado deportivo (cordones atados...)

5.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

EST. TEÓRICOS	EST. PRÁCTICOS	EST. DE PARTICIPACIÓN
2 puntos	5 puntos	3 puntos
1ª EVALUACIÓN		
Prueba teórica	Prueba de resistencia aeróbica Prueba de fuerza abdominal Prueba de salto horizontal Prueba de Lanz. Balón (3kg) Prueba de equilibrio y coordinación	
2ª EVALUACIÓN		
Prueba teórica	Técnicas de expresión Prueba práctica de palas Condición física	
3ª EVALUACIÓN		
Prueba teórica	Prueba de voleibol Prueba de escalada Condición física	

- Para el examen práctico es necesario llevar la vestimenta adecuada: camiseta deportiva o con mangas, pantalón de chándal corto o largo y zapatillas de deporte y atadas (deportivas); además aquellos alumnos que lo puedan necesitar deberán traer la medicación prescrita por su médico.
- El/la alumno/a con más de 3 faltas injustificadas por evaluación, perderá los 3 puntos de los estándares de participación.
- Habrá que sacar una nota mínima de 3 en estándares teóricos y prácticos para que se haga media.
- La recuperación de evaluaciones pendientes se realizará a lo largo de la evaluación siguiente, teniendo en cuenta los estándares de participación, los prácticos y los teóricos.
- En caso de no realizar pruebas teóricas, los dos puntos de este apartado se sumarán a la nota de destrezas.
- La nota final del curso será la media de las tres evaluaciones.

5.1- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN (2)

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN/CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
BLOQUE 1. Actividades individuales en medio estable: patinaje sobre ruedas			
<ul style="list-style-type: none"> - Técnica de desplazamiento sobre los patines. - Control de la situación del centro de gravedad sobre el pie apoyado. Acciones equilibradoras de los brazos. - Capacidades motrices implicadas: equilibrio, coordinación. - Formas de evaluar el nivel técnico del patinaje sobre ruedas. - Aspectos preventivos: formas de caer, indumentaria, protecciones, calentamiento específico, trabajo por niveles de habilidad. - La superación de retos personales como motivación. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. 2. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. 3. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes. 	<ol style="list-style-type: none"> 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. 2.1 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. 2.2 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. 2.3 Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz. 3.1 Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. 3.2 Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. 3.3 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>Realizar una prueba de equilibrio/coordinación (10% de 5 puntos de parte práctica del trimestre).</p>
BLOQUE 2. Actividades de adversario: palas			
- Golpeos y	1. Resolver situaciones	1.1 Ajusta la realización de las	Realizar prueba práctica

<p>desplazamientos. Capacidades motrices implicadas. - Estrategias de juego. Colocación de los golpes en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario. - Las palas como actividad recreativa para el tiempo de ocio.</p>	<p>motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p> <p>2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</p>	<p>habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.2 Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva. 2.1 Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p>	<p>de palas. (40% de 5 puntos de parte práctica del trimestre).</p>
---	---	--	---

BLOQUE 3. Actividades de colaboración-oposición: voleibol

<p>- Habilidades específicas del voleibol. Modelos técnicos de los golpes, los desplazamientos y las caídas y adaptación a las características de los participantes. - Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas. - Estímulos relevantes que en voleibol condicionan la conducta motriz: trayectorias del balón, espacios libres, situación de los compañeros, etc. - La distribución de funciones y las ayudas a las acciones de los compañeros de equipo.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</p> <p>2. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.</p>	<p>1.1 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. 1.2 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. 1.3 Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones. 1.4 Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas. 1.5 Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p> <p>2.1 Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. 2.2 Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las</p>	<p>Realizar prueba práctica de habilidades de voleibol. (40% de 5 puntos de parte práctica del trimestre).</p>
--	---	--	--

	<p>3. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.</p> <p>4. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.</p>	<p>acciones del resto de las personas implicadas. 2.3 Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p> <p>3.1 Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. 3.2 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. 3.3 Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como el de espectador.</p> <p>4.1 Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a los argumentos válidos. 4.2 Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>	
--	--	--	--

BLOQUE 4. Actividades en medio no estable: escalada

<p>- La escalada en instalaciones urbanas o en el entorno natural. Niveles de las vías y técnicas. - Equipamiento básico para la realización de actividades de escalada. Elementos de seguridad. - Posibilidades del entorno natural próximo para la escalada. Influencia de las actividades de escalada en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.</p>	<p>1. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida del entorno.</p>	<p>1.1 Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos. 1.2 Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. 1.3 Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>	<p>Realizar prueba práctica de escalada, recorrido horizontal (40% de 5 puntos de parte práctica del trimestre).</p>
---	--	--	--

BLOQUE 5. Actividades artístico expresivas: composiciones coreográficas

<p>- Elementos musicales y su relación con el montaje coreográfico. Ritmo, frase, bloques. - Diseño y realización de</p>	<p>1. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.</p>	<p>1.1 Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p>	<p>Realizar una coreografía grupal. (40% de 5 puntos de parte práctica del trimestre).</p>
--	--	---	--

coreografías Agrupamientos y elementos coreográficos.		1.2 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. 1.3 Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.	
---	--	---	--

BLOQUE 6. Salud

<p>- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas.</p> <p>- Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.</p> <p>- Actividades físico deportivas más apropiadas para conseguir los niveles saludables de condición física.</p> <p>- Desequilibrios posturales en las actividades físicas y en las actividades cotidianas y ejercicios de compensación.</p> <p>- Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo, el pulsómetro.</p>	<p>1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</p> <p>2. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</p>	<p>1.1. 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>1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>1.3. 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>1.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p> <p>2.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>2.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>2.3. 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.</p> <p>2.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>	<p>-Realización de una prueba de resistencia aeróbica de 20 min. de duración, según baremo (70% de 5 puntos de la parte práctica del primer trimestre).</p> <p>-Realización de una o varias de las siguientes pruebas:</p> <p>1-Test de fuerza-resistencia abdominal 2-Prueba de salto horizontal 3-prueba de lanzamiento de balón (20% de 5 puntos de la parte práctica del trimestre).</p> <p>-Realización prueba de resistencia según baremo. (20% de 5 puntos de los otros trimestres).</p>
--	---	--	--

BLOQUE 7. Balance energético entre ingesta y gasto calórico

	1. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el	1.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas	
--	---	---	--

	<p>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.</p>	<p>vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. 1.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. 1.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>	
--	--	--	--

6.- PRUEBA EXTRAORDINARIA

- Los contenidos mínimos del curso supondrán un 100% de la nota.
- Los alumnos con adaptación curricular se examinarán según las adaptaciones propuestas durante el curso.
- Los alumnos de la sección bilingüe realizarán la prueba escrita correspondiente a los contenidos del curso, en alemán, siendo su valor el 30% de la nota.
- Si algún alumno sufre un accidente o lesión durante las vacaciones, se podrá examinar sólo de forma teórica, siempre que presente el informe médico correspondiente. El valor del examen será el 100% de la nota.

7.- ADAPTACIONES PARA LA SECCIÓN BILINGÜE 4º DE E.S.O.

7.1. ESPECIFICIDADES LINGÜÍSTICAS Y COMUNICATIVAS RELACIONADAS CON LA E. F.

- Comandos y órdenes. Empleo de fórmulas con el imperativo. Verbos y acciones que implican movimiento empleados en presente de indicativo, pretérito perfecto y futuro, tanto en frases afirmativas como negativas interrogativas y/o reflexivas. Empleo de voces pasivas.
- Vocabulario elevado sobre cuerpo humano, los entornos natural y urbano para realizar actividad física, el clima, los diferentes deportes, juegos y demás elementos aplicables a una actividad física saludable.
- Adjetivos numerales y ordinales. Preposiciones temporales. Adverbios modales.
- Capacidad para utilizar y relacionarse de forma habitual con el idioma alemán en situaciones de práctica de actividad física, haciéndose entender con soltura y comprendiendo los comandos del profesor, así como a sus compañeros/as.

7.2. SECUENCIACIÓN DE ESPECIFICIDADES POR UNIDADES DIDÁCTICAS

- UNIDAD DIDÁCTICA 1: Acondicionamiento físico I. Calentamiento general y resistencia. **Vocabulario para llevar a cabo un calentamiento general y específico: partes del cuerpo, acciones, nombres, pronombres, adverbios y adjetivos relacionados con el movimiento. Vocabulario para poder diseñar y realizar un calentamiento específico.**

- UNIDAD DIDÁCTICA 2: Iniciación al atletismo. **Introducción al vocabulario básico de la disciplina: reglamento, material, etc. Tradición de atletismo en Alemania. Visionado de vídeos en alemán a través de internet.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 3: Carrera de orientación. **Comprensión de frases en el idioma alemán para continuar de una pista a otra. Empleo del futuro. Instrumentos para orientarse en el medio ambiente alemán.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 4: Acondicionamiento físico II. Resistencia, fuerza y flexibilidad. **Trabajo con números. Capacidades físicas básicas y beneficios que aporta su entrenamiento y mejora. La importancia de la nutrición: dietas típicas alemanas.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 5: Juegos predeportivos y aprendizaje motor. **Técnicas de coordinación y equilibrio. Introducción a los juegos populares en España y Alemania. Akrogymnastik.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 6: Expresión corporal. **Práctica de técnicas de expresión, aportación de movimientos. La danza en España y países de habla germana.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 7: Acondicionamiento físico III. Fuerza. **Entrenamiento de la fuerza con juegos de autocargas y juegos de fuerza tradicionales de Alemania. Vocabulario básico: músculos, huesos y articulaciones del cuerpo.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 8: Iniciación al baloncesto. Elementos técnicos, lógica motriz.. **Reglamento básico. Elementos técnicos y tácticos. Comprensión de artículos deportivos sobre la disciplina.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 9: Juegos predeportivos y aprendizaje motor. Coordinación visomotriz. **Descripción técnica de elementos acrobáticos en alemán.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 10: Raquetas y palas. Juegos con distintos elementos. Técnicas de golpeo. **Vocabulario básico: reglamento, materiales, historia y extensión del deporte de tenis en España y Alemania.**

7.3. METODOLOGÍA Y PREPARACIÓN DE MATERIALES

En cuanto a la metodología, se impartirá un cincuenta por ciento de las sesiones anuales íntegramente en alemán. En la otra mitad se alternarán las explicaciones en castellano con conceptos de lo tratado en alemán. Por lo tanto, podemos decir que en ambas sesiones que se imparten por grupo semanalmente, se trabajará con el alemán.

Para la preparación de los materiales nos reuniremos dos veces a la semana de forma presencial con un auxiliar de lenguaje. También se utilizarán como apoyos la plataforma creada en la web para el intercambio de información con centros bilingües, el instituto alemán (Goethe Institut), y los propios auxiliares de lenguaje que trabajan en nuestro Centro.

7.4. CRITERIOS GENERALES DE EVALUACIÓN

La evaluación de la utilización de la lengua alemana se llevará a cabo según los estándares teóricos y de participación de la asignatura. El porcentaje de puntuación irá desde el 20% en 1º ESO hasta el 60% en bachillerato. En los estándares de participación se puntuará con hasta un 25% la utilización de la lengua alemana en las clases.

Para aprobar la asignatura es indispensable aprobar los contenidos de la asignatura en alemán.

8.- ALUMNOS/AS CON LA MATERIA PENDIENTE DEL CURSO ANTERIOR

Los/las alumnos/as con la materia de Educación Física pendiente de años anteriores, cursarán el actual con el resto de su grupo, y su profesor le hará el seguimiento en el trabajo de la materia pendiente, debiéndose presentar a las convocatorias extraordinarias convocadas por Jefatura de Estudios.

1^oBACHILLERATO

1.- CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE Y COMPETENCIAS.

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAJE	RELACIÓN CC
BLOQUE 1: Actividades deportivas en diferentes entornos			
<p>1-Perfeccionamiento de las habilidades específicas de las actividades físico-deportivas elegidas.</p> <p>2-Ajuste de la realización de las habilidades técnicas a la finalidad y oportunidad de cada una de ellas.</p> <p>3-Selección y realización de los fundamentos técnicos apropiados atendiendo a los cambios que se producen en el entorno de práctica.</p> <p>4-Autogestión de las actividades físico-deportivas en el entorno natural como actividades de ocio: requisitos para utilizar los espacios naturales, comunicación de la actividad.</p> <p>5-Adecuación de los componentes técnico tácticos a diferentes situaciones de juego.</p> <p>6-Estrategias en las actividades de oposición practicadas. Búsqueda de situaciones de ventaja propia y desventaja del adversario.</p> <p>7-Sistemas de juego de las actividades de colaboración-oposición elegidas.</p> <p>8-Coordinación con los compañeros, responsabilidad en las propias funciones y ayudas en las estrategias colectivas.</p> <p>9-Medidas de prevención y</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p> <p>2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</p> <p>1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</p> <p>1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p> <p>2.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</p> <p>2.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p> <p>2.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p>2.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p>	<p>CAA CSC</p>

<p>seguridad en las actividades físico-deportivas en el medio natural: información fiable sobre meteorología, adecuación de la indumentaria, estado de los materiales, adecuación del nivel de dificultad y el nivel de competencia de los participantes, avituallamiento y lugares de estancia o pernoctación, etc.</p>		<p>2.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p>	
<p>BLOQUE 2: Actividades artístico expresivas</p>			
<p>1-Calidades de movimiento y expresividad. Espacio, tiempo e intensidad. 2-Parámetros espaciales y agrupamientos en las composiciones. 3-Coherencias expresivas y temporales de la música y el movimiento. 4-Las actividades artístico-expresivas como fenómeno colectivo y la influencia de las redes sociales (ejemplos como el del “flash mob”). 5-Manifestaciones culturales de la danza y la expresión corporal.</p>	<p>1. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.</p>	<p>1.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. 1.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. 1.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</p>	<p>CSC CCEC CAA</p>
<p>BLOQUE 3: Condición física y salud</p>			
<p>1-Práctica y caracterización de actividades de acondicionamiento físico que se ofertan en el entorno: cardiovasculares con y sin soporte musical, musculación, gimnasias posturales, etc. 2-Profundización en el trabajo de acondicionamiento físico enfocado a las propias necesidades. 3-Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos. 4-Análisis de la implicación de los factores de la aptitud motriz en las actividades seleccionadas. 5-Márgenes de mejora de la aptitud motriz en función del nivel personal y de las posibilidades de práctica. 6-Programas de mejora de las</p>	<p>1. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones. 2. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de</p>	<p>1.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud. 1.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. 1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. 1.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades. 2.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a</p>	<p>CAA CSC CMCCT CSIEE</p>

<p>capacidades físicas y coordinativas implicadas en las actividades físico-deportivas practicadas, dentro de los márgenes de la salud.</p> <p>7-Hidratación y alimentación en los programas personales de actividad física.</p> <p>8-Procedimientos para la autoevaluación de la aptitud motriz.</p> <p>9-Toma de conciencia de las propias características y posibilidades.</p>	<p>la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p> <p>3. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física</p>	<p>la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p> <p>2.2 Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p>2.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>2.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p> <p>2.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p> <p>2.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p> <p>3.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</p> <p>3.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p>	
BLOQUE 4: Actitudes, valores y normas			
<p>1-Repercusión social y económica del fenómeno deportivo: deporte praxis versus deporte espectáculo, análisis de modelos de conducta que se asocian al deporte, intereses económicos y políticos, etc.</p> <p>2-Ejercicio físico y modelo social de cuerpo. Cuerpo masculino y cuerpo femenino y su reflejo en las actividades individuales. Interferencias</p>	<p>1. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo</p>	<p>1.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p> <p>1.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>1.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p>	<p>CMCCT CAA CSC CD</p>

<p>entre los modelos sociales de cuerpo y la salud.</p> <p>3-El entorno natural y las actividades físico-deportivas: impacto de las actividades en los ecosistemas, relación entre la recreación y el civismo.</p> <p>4-La norma como elemento regulador de conductas en las actividades sociomotrices.</p> <p>5-Capacidades emocionales y sociales en la situación competitiva. Respeto y valoración del adversario.</p> <p>6-Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>	<p>2. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p> <p>3. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.</p>	<p>2.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físicodeportivas.</p> <p>2.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p> <p>3.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p> <p>3.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p>	
---	---	--	--

2.- CONTENIDOS, ESTRUCTURA Y CLASIFICACIÓN

TEMPORALIZACIÓN		
1º BACHILLERATO		
1r TRIMESTRE		
UNIDAD DIDÁCTICA	CONTENIDOS MÍNIMOS	Nº SES
1."CALENTAMIENTO"	-Realización de un calentamiento autónomo	4
2."AUTOEVALUACIÓN DE CONDICIÓN FÍSICA"	-Realización ficha autoevaluación	3
3."DESARROLLO CAPACIDADES FÍSICAS"	-Realización de un esfuerzo aeróbico (20' o Course Navette) según baremo -Realización de prueba de fuerza abdominal según baremo -Realización de prueba de lanz. balón según baremo -Realización de salto horizontal según baremo	12
4."ACTIVIDADES EN EL ENTORNO NATURAL"	-Organización de una carrera de orientación	3
Total sesiones: 22		
2º TRIMESTRE		
5."DEPORTE COLECTIVO"	-Realización de un circuito de habilidades técnicas	10
6."AGILIDAD-ACROSPORT"	-Participación activa en la formación de 4 figuras	8
7."NUTRICIÓN"	-Realización de un trabajo sobre el estudio de aporte y gasto calórico	2
Total sesiones: 20		
3r TRIMESTRE		
8."DEPORTE DE RAQUETAS"	-Realización de los fundamentos técnicos del deporte y continuidad en el juego	9
9."RITMO Y EXPRESIÓN"	-Realización de una secuencia rítmica	5
10."COREOGRAFÍA"	-Realización de una coreografía	6
Total sesiones: 20		

Notas:

- Según convenga a efectos de distribución de las instalaciones, algunos grupos anticiparán al 2º trimestre la unidad de deporte de raqueta y pospondrán al 3º la de deporte colectivo.
- Igualmente, cuando convenga, algunas clases se impartirán en el parque de El Retiro.
- La temporización de las sesiones es orientativa en función del clima, del empleo óptimo o disponibilidad de las instalaciones.

3.- METODOLOGÍA DIDÁCTICA

(Orden ECD/65/2015, de 21 de enero)

Todo proceso de enseñanza-aprendizaje debe partir de una planificación de lo que se pretende conseguir, teniendo claro cuáles son los objetivos y los métodos didácticos más adecuados.

Los métodos elegidos deben ajustarse al nivel competencial inicial de los alumnos y alumnas, y es necesario secuenciar la enseñanza, es decir, empezar por los aprendizajes más simples para avanzar hacia otros más complejos.

Uno de los elementos clave en la enseñanza por competencias es la motivación hacia el aprendizaje, por lo que los métodos utilizados deben ser activos y contextualizados, facilitando la participación e implicación del alumnado.

En el proceso enseñanza-aprendizaje competencial, las estrategias interactivas son las más adecuadas. Las metodologías que contextualizan el aprendizaje favorecen la participación activa, facilitan el desarrollo de las competencias y la motivación del alumnado.

Con el trabajo por proyectos se busca conseguir un determinado resultado práctico, favoreciendo un aprendizaje que integre las distintas competencias.

Se recomienda el uso del portfolio, que motiva al alumnado, potencia su autonomía y desarrolla su pensamiento crítico y reflexivo.

Es importante la selección y uso de materiales y recursos didácticos adaptados a los distintos niveles y atendiendo a la diversidad en el aula.

De entre los métodos, técnicas y estilos de enseñanza, así como de las estrategias en la práctica que a continuación se citan siguiendo la terminología de autores como M. Mousston, Sánchez Bañuelos y Delgado Noguera, emplearemos unas u otras en función de las características específicas de la actividad, del nivel del alumnado, del material, del espacio disponible, etc.

Se tenderá siempre a una dinámica de clase activa, participativa, comunicativa e investigativa, donde se fomenten los aspectos positivos de relación con los demás, respeto, colaboración, compañerismo, responsabilidad, autonomía, afán de superación, etc.

- Métodos: Inductivo y deductivo
- Técnicas de enseñanza: Instrucción directa y búsqueda.
- Estilos de enseñanza: Mando directo (modificado); asignación de tareas; grupos de nivel; enseñanza recíproca; grupos reducidos; microenseñanza; programas individualizados; descubrimiento guiado y resolución de problemas.
- Estrategias en la práctica: Analítica pura; analítica secuencial; analítica progresiva; global pura; global con polarización de la atención; global con modificación de la situación real; y mixta.

Atendiendo a las características de la enseñanza secundaria obligatoria, la diversidad en el aprendizaje debe ser valorada en el currículo.

La metodología permite actuar en ocasiones por grupos de nivel y/o por microenseñanza.

La Educación Física permite establecer estos grupos, sobre todo en los aprendizajes de los contenidos procedimentales de las habilidades motrices y juegos y deportes.

La intensidad y el ritmo de ejecución permiten atender la diversidad en los contenidos procedimentales de condición física.

Presentar la tarea a realizar de modo divertido y con inclinación lúdica, permite mejorar la adquisición de contenidos conceptuales y actitudinales.

4.- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los procedimientos e instrumentos de evaluación y calificación que han sido diseñados y seleccionados, son:

- **La observación sistemática:** mediante el registro anecdótico y el diario de clase.
- **El análisis de las producciones de los alumnos**, que analiza el resultado del trabajo y que se concretan en:
 - Las producciones escritas, trabajos monográficos individuales y grupales, textos escritos...
 - Las preguntas inteligentes, que son preguntas que surgen de leer un texto, de reflexionar sobre lo que el alumno creía y que no está en consonancia con lo que ha leído, o las que surgen de la relación con otros temas.
 - Y las producciones motrices o montajes individuales o grupales.
- **Pruebas específicas:** pruebas objetivas, exposiciones de trabajos o temas, resoluciones de problemas motrices, pruebas de capacidad motriz
- **Grabaciones en vídeo y toma de fotografías** (únicamente con carácter formativo) y posterior análisis.
- **La valoración de los intercambios orales** a través de:
 - Reflexiones grupales
 - Debates
 - Asambleas
- **La coevaluación:** nos permite implicar al alumno en el proceso de evaluación. Ésta es de gran interés para que los alumnos vayan adquiriendo **autonomía y participación** en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje, adquiriendo responsabilidad para valorar a sus compañeros por el mismo trabajo que realizaron ellos.
- **La autoevaluación** es la “evaluación que una persona realiza sobre sí misma o sobre un proceso y/o resultado personal” que se desarrolla con el fin de que los alumnos sean conscientes del trabajo que desarrollan en cada uno de los aspectos que el profesor ha fijado para poner la nota.

CONDICIONES PREVIAS A LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Son de obligado cumplimiento para optar a una calificación positiva, y son:

- **La entrega de todos los documentos** en tiempo y forma que se pidan en cada Unidad Didáctica.
- **La participación activa**, entendiendo como tal el desarrollo de las propuestas de aula, aportaciones, ayuda a los compañeros, mostrar actitudes de respeto hacia los compañeros y material...
- **El respeto a normas básicas propias de la materia de E.F. para la práctica**, entendiendo como tales: el llevar la indumentaria adecuada (sin aditamentos como pañuelos, gorras...) y llevar ropa y calzado deportivo (cordones atados...)

5.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

<u>EST. TEÓRICOS</u>	<u>EST. PRÁCTICOS</u>	<u>EST. DE PARTICIPACIÓN</u>
2 puntos	5 puntos	3 puntos
	<u>1ª EVALUACIÓN</u>	
Prueba teórica	Calentamiento autónomo	
	Prueba de resistencia aeróbica	
	Prueba de fuerza abdominal	
	Prueba de salto horizontal	
	Pruebas de lanz. Balón (3 kg fem.; 5 kg masc.)	
	C. Orientación	
	<u>2ª EVALUACIÓN</u>	
Prueba teórica	Deporte colectivo	
	Pruebas de C.D.G	
	Condición física	
	<u>3ª EVALUACIÓN</u>	
Prueba teórica	Dep. Raqueta (pádel/tenis)	
	Técnicas de Expresión	
	Condición física	

- **Para el examen práctico es necesario llevar la vestimenta adecuada: camiseta deportiva o con mangas, pantalón de chándal corto o largo y zapatillas de deporte y atadas (deportivas); además aquellos alumnos que lo puedan necesitar deberán traer la medicación prescrita por su médico.**
- **El/la alumno/a con más de 3 faltas injustificadas por evaluación, perderá los 3 puntos de los estándares de participación.**
- **Habrá que sacar una nota mínima de 3 en estándares teóricos y prácticos para que se haga media.**
- **La recuperación de evaluaciones pendientes se realizará a lo largo de la evaluación siguiente, teniendo en cuenta los estándares de participación, los prácticos y los teóricos.**
- **En caso de no realizar pruebas teóricas, los dos puntos de este apartado se sumarán a la nota de destrezas.**
- **La nota final del curso será la media de las tres evaluaciones.**

5.1- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN (2)

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN/CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
BLOQUE 1: Actividades deportivas en diferentes entornos			
<p>1-Perfeccionamiento de las habilidades específicas de las actividades físico-deportivas elegidas.</p> <p>2-Ajuste de la realización de las habilidades técnicas a la finalidad y oportunidad de cada una de ellas.</p> <p>3-Selección y realización de los fundamentos técnicos apropiados atendiendo a los cambios que se producen en el entorno de práctica.</p> <p>4-Autogestión de las actividades físico-deportivas en el entorno natural como actividades de ocio: requisitos para utilizar los espacios naturales, comunicación de la actividad.</p> <p>5-Adecuación de los componentes técnico tácticos a diferentes situaciones de juego.</p> <p>6-Estrategias en las actividades de oposición practicadas. Búsqueda de situaciones de ventaja propia y desventaja del adversario.</p> <p>7-Sistemas de juego de las actividades de colaboración-oposición elegidas.</p> <p>8-Coordinación con los compañeros, responsabilidad en las propias funciones y ayudas en las estrategias colectivas.</p> <p>9-Medidas de prevención y seguridad en las actividades físico-deportivas en el medio natural: información fiable sobre meteorología,</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p> <p>2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</p> <p>1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</p> <p>1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p> <p>2.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</p> <p>2.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p> <p>2.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p>2.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p> <p>2.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-</p>	<p>Realizar un circuito de habilidades técnicas del deporte colectivo elegido. (40% de 5 puntos de parte práctica del trimestre).</p> <p>Realizar una prueba demostrando los fundamentos técnicos del deporte de raqueta elegido, así como la continuidad en el juego. (40% de 5 puntos de parte práctica del trimestre).</p>

<p>adecuación de la indumentaria, estado de los materiales, adecuación del nivel de dificultad y el nivel de competencia de los participantes, avituallamiento y lugares de estancia o pernoctación, etc.</p>		<p>oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p>	
BLOQUE 2: Actividades artístico expresivas			
<p>1-Calidades de movimiento y expresividad. Espacio, tiempo e intensidad. 2-Parámetros espaciales y agrupamientos en las composiciones. 3-Coherencias expresivas y temporales de la música y el movimiento. 4-Las actividades artístico-expresivas como fenómeno colectivo y la influencia de las redes sociales (ejemplos como el del “flash mob”). 5-Manifestaciones culturales de la danza y la expresión corporal.</p>	<p>1. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.</p>	<p>1.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. 1.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. 1.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</p>	<p>Participación activa en la formación de figuras, y composición con elementos gimnásticos. (40% de 5 puntos de parte práctica del trimestre). Realización de coreografía grupal con secuencias rítmicas. (40% de 5 puntos de parte práctica del trimestre).</p>
BLOQUE 3: Condición física y salud			
<p>1-Práctica y caracterización de actividades de acondicionamiento físico que se ofertan en el entorno: cardiovasculares con y sin soporte musical, musculación, gimnasias posturales, etc. 2-Profundización en el trabajo de acondicionamiento físico enfocado a las propias necesidades. 3-Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos. 4-Análisis de la implicación de los factores de la aptitud motriz en las actividades seleccionadas. 5-Márgenes de mejora de</p>	<p>1. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p>	<p>1.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud. 1.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. 1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. 1.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p>	<p>Realización de una prueba de resistencia aeróbica de 20 min. de duración, según baremo (70% de 5 puntos de la parte práctica del primer trimestre). Realizar una o varias de las siguientes pruebas: 1-Test de fuerza-resistencia abdominal 2-Prueba de salto horizontal 3-prueba de lanzamiento de balón (30% de 5 puntos de la parte práctica del trimestre).</p>

		manifestaciones deportivas.	
BLOQUE 4: Actitudes, valores y normas			
<p>1-Repercusión social y económica del fenómeno deportivo: deporte praxis versus deporte espectáculo, análisis de modelos de conducta que se asocian al deporte, intereses económicos y políticos, etc.</p> <p>2-Ejercicio físico y modelo social de cuerpo. Cuerpo masculino y cuerpo femenino y su reflejo en las actividades individuales. Interferencias entre los modelos sociales de cuerpo y la salud.</p> <p>3-El entorno natural y las actividades físico-deportivas: impacto de las actividades en los ecosistemas, relación entre la recreación y el civismo.</p> <p>4-La norma como elemento regulador de conductas en las actividades sociomotrices.</p> <p>5-Capacidades emocionales y sociales en la situación competitiva. Respeto y valoración del adversario.</p> <p>6-Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>	<p>1. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo</p> <p>2. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p> <p>3. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.</p>	<p>1.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p> <p>1.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>1.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p> <p>2.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físicodeportivas.</p> <p>2.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p> <p>3.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p> <p>3.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p>	

7.- PRUEBA EXTRAORDINARIA

- Los contenidos mínimos del curso supondrán un 100% de la nota.
- Los alumnos con adaptación curricular se examinarán según las adaptaciones propuestas durante el curso.
- Si algún alumno sufre un accidente o lesión durante las vacaciones, se podrá examinar sólo de forma teórica, siempre que presente el informe médico correspondiente. El valor del examen será el 100% de la nota.

**BAREMOS
ORIENTATIVOS
PRUEBAS
FÍSICAS**

1º ESO CHICOS												
	12 Min	Cooper	c.navette	salto L.	balon (3k)	Abd/min	Flex.Tr	Flex.Prof	50 mtr.	slalom	4x9	Agilidad
10	9v232	2600	7,5	2,10	8	28	14,0	30	7,3	8,74	10,70	10
9,5	9v152	2550	7,25	2,03	7,75	27	12,5	28	7,4	8,91	10,80	9,5
9	9v72	2500	7	1,96	7,5	26	11,0	26	7,6	9,08	10,90	9
8,5	9v	2450	6,75	1,89	7,25	25	9,5	24	7,7	9,25	11,00	8,5
8	8v181	2400	6,5	1,82	7	24	8,0	22	7,9	9,42	11,10	8
7,5	8v119	2350	6,25	1,75	6,75	23	6,5	20	8,0	9,59	11,20	7,5
7	8v57	2300	6	1,68	6,5	22	5,0	18	8,1	9,76	11,30	7
6,5	8v23	2250	5,75	1,61	6,25	21	3,5	16	8,3	9,93	11,40	6,5
6	8v	2200	5,5	1,54	6	20	2,0	14	8,4	10,10	11,50	6
5,5	7v195	2150	5,25	1,47	5,75	19	0,5	12	8,6	10,19	11,60	5,5
5	7v150	2100	5	1,40	5,5	18	-1,0	10	8,7	10,28	11,70	5
4,5	7v96	2050	4,75	1,35	5,25	17	-2,5	9	8,8	10,37	11,80	4,5
4	7v50	2000	4,5	1,30	5	16	-4,0	8	9,0	10,46	11,90	4
3,5	7v6	1950	4,25	1,25	4,75	15	-5,5	8	9,1	10,55	12,00	3,5
3	6v214	1900	4	1,20	4,5	14	-7,0	7	9,3	10,63	12,10	3
2,5	6v174	1850	3,75	1,15	4,25	13	-8,5	6	9,4	10,72	12,20	2,5
2	6v136	1800	3,5	1,10	4	12	-10,0	5	9,5	10,81	12,30	2
1,5	6v100	1750	3,25	1,05	3,75	11	-11,5	4	9,7	10,91	12,40	1,5
1	6v65	1700	3	1,00	3,5	10	-13,0	4	9,8	11,02	12,50	1
0,5	6v31	1650	2,75	0,95	3,25	9	-14,5	3	10,0	11,13	12,60	0,5
0	6v	1600	2,5	0,90	3,00	8	-16,0	2	10,1	11,24	12,70	0
1º ESO CHICAS												
	12 min	Cooper	c.navette	salto L.	balón (2k)	Abd/min	Flex.Tr	Flex.Prof	50 mtr.	slalom	4x9	Agilidad
10	8v57	2300	6,5	1,70	5,75	26	18	34	8,2	9,05	11,00	10
9,5	8v	2250	6,25	1,65	5,5	25	16,5	32	8,3	9,23	11,28	9,5
9	7v195	2200	6	1,60	5,25	24	15	30	8,5	9,41	11,47	9
8,5	7v150	2150	5,75	1,55	5	23	13,5	28	8,6	9,59	11,65	8,5
8	7v96	2100	5,5	1,50	4,75	22	12	26	8,8	9,77	11,83	8
7,5	7v50	2050	5,25	1,45	4,5	21	10,5	24	8,9	9,96	12,00	7,5
7	7v6	2000	5	1,40	4,25	20	9	22	9,0	10,13	12,21	7
6,5	6v235	1950	4,75	1,35	4	19	7,5	20	9,2	10,31	12,39	6,5
6	6v214	1900	4,5	1,30	3,75	18	6	18	9,3	10,50	12,57	6
5,5	6v174	1850	4,25	1,25	3,5	17	4,5	16	9,5	10,62	12,76	5,5
5	6v136	1800	4	1,20	3,25	16	3	14	9,6	10,74	12,94	5
4,5	6v100	1750	3,75	1,15	3	15	1,5	13	9,7	10,86	13,13	4,5
4	6v65	1700	3,5	1,10	2,75	14	0	12	9,9	10,98	13,32	4
3,5	6v31	1650	3,25	1,05	2,5	13	-1,5	11	10,0	11,10	13,50	3,5
3	6v	1600	3	1,00	2,25	12	-3	10	10,2	11,22	13,69	3
2,5	5v219	1550	2,75	0,95	2	11	-4,5	9	10,3	11,34	13,87	2,5
2	5v190	1500	2,5	0,90	1,75	10	-6	8	10,4	11,46	14,00	2
1,5	5v161	1450	2,25	0,85	1,5	9	-7,5	7	10,6	11,58	14,24	1,5
1	5v134	1400	2	0,80	1,25	8	-9	6	10,7	11,70	14,43	1
0,5	5v108	1350	1,75	0,75	1	7	-10,5	5	10,9	11,82	14,61	0,5
0	5v83	1300	1,5	0,70	0,75	6	-12	4	11,0	11,94	14,80	0

2° ESO CHICOS														
	15 Min	Coope r	c.navette	salto L	balon (2k)	Abd/min	Flex.Tr.	Flex.Prof	50 mtr.	slalom	4x9	Agilid ad		
10	12v103	2700	8	2,20	8,25	30	16,0	32	7,1	8,57	10,42		10	
9,5	12v3	2650	7,75	2,13	8,00	29	14,5	30	7,2	8,74	10,52		9,5	
9	11v153	2600	7,5	2,06	7,75	28	13,0	28	7,4	8,91	10,63		9	
8,5	11v65	2550	7,25	1,99	7,50	27	11,5	26	7,5	9,08	10,74		8,5	
8	10v227	2500	7	1,92	7,25	26	10,0	24	7,7	9,25	10,85		8	
7,5	10v149	2450	6,75	1,85	7,00	25	8,5	22	7,8	9,42	10,96		7,5	
7	10v71	2400	6,5	1,78	6,75	24	7,0	20	7,9	9,59	11,00		7	
6,5	10v35	2350	6,25	1,71	6,50	23	5,5	18	8,1	9,76	11,18		6,5	
6	10v	2300	6	1,64	6,25	22	4,0	16	8,2	9,93	11,29		6	
5,5	9v175	2250	5,75	1,57	6,00	21	2,5	14	8,4	10,10	11,40		5,5	
5	9v100	2200	5,5	1,50	5,75	20	1,0	12	8,5	10,19	11,51		5	
4,5	9v57	2150	5,25	1,45	5,50	19	-0,5	11	8,6	10,28	11,61		4,5	
4	9v	2100	5	1,40	5,25	18	-2,0	10	8,8	10,37	11,72		4	
3,5	8v195	2050	4,75	1,35	5,00	17	-3,5	9	8,9	10,46	11,83		3,5	
3	8v142	2000	4,5	1,30	4,75	16	-5,0	8	9,1	10,55	11,94		3	
2,5	8v93	1950	4,25	1,25	4,50	15	-6,5	7	9,2	10,63	12,00		2,5	
2	8v45	1900	4	1,20	4,25	14	-8,0	6	9,3	10,72	12,16		2	
1,5	8v	1850	3,75	1,15	4,00	13	-9,5	5	9,5	10,81	12,27		1,5	
1	7v206	1800	3,5	1,10	3,75	12	-11,0	4	9,6	10,91	12,38		1	
0,5	7v164	1750	3,25	1,05	3,50	11	-12,5	3	9,8	11,02	12,49		0,5	
0	7v125	1700	3	1,00	3,25	10	-14,0	2	9,9	11,13	12,60		0	
2° ESO CHICAS														
	15 Min	Coope r	c.navette	salto L	balon (2k)	Abd/min	Flex.Tr.	Flex.Prof	50 mtr.	slalom	4x9	Agilid ad		
10	10v71	2400	7	1,80	6,00	28	20,0	36	8,0	8,87	10,90		10	
9,5	10v	2350	6,75	1,75	5,75	27	18,5	34	8,1	9,05	11,00		9,5	
9	9v182	2300	6,5	1,70	5,50	26	17,0	32	8,3	9,23	11,27		9	
8,5	9v100	2250	6,25	1,65	5,25	25	15,5	30	8,4	9,41	11,45		8,5	
8	9v57	2200	6	1,60	5,00	24	14,0	28	8,6	9,59	11,64		8	
7,5	9v	2150	5,75	1,55	4,75	23	12,5	26	8,7	9,77	11,82		7,5	
7	8v195	2100	5,5	1,50	4,50	22	11,0	24	8,8	9,96	12,00		7	
6,5	8v168	2050	5,25	1,45	4,25	21	9,5	22	9,0	10,13	12,19		6,5	
6	8v142	2000	5	1,40	4,00	20	8,0	20	9,1	10,31	12,38		6	
5,5	8v93	1950	4,75	1,35	3,75	19	6,5	18	9,3	10,50	12,56		5,5	
5	8v45	1900	4,5	1,30	3,50	18	5,0	16	9,4	10,62	12,75		5	
4,5	8v	1850	4,25	1,25	3,25	17	3,5	15	9,5	10,74	12,93		4,5	
4	7v206	1800	4	1,20	3,00	16	2,0	14	9,7	10,86	13,12		4	
3,5	7v164	1750	3,75	1,15	2,75	15	0,5	13	9,8	10,98	13,30		3,5	
3	7v125	1700	3,5	1,10	2,50	14	-1,0	12	10,0	11,10	13,49		3	
2,5	7v86	1650	3,25	1,05	2,25	13	-2,5	11	10,1	11,22	13,67		2,5	
2	7v50	1600	3	1,00	2,00	12	-4,0	10	10,2	11,34	13,86		2	
1,5	6v264	1550	2,75	0,95	1,75	11	-5,5	9	10,4	11,46	14,00		1,5	
1	6v230	1500	2,5	0,90	1,50	10	-7,0	8	10,5	11,58	14,23		1	
0,5	6v198	1450	2,25	0,85	1,25	9	-8,5	7	10,7	11,70	14,41		0,5	
0	6v166	1400	2	0,80	1,00	8	-10,0	6	10,8	11,82	14,60		0	

3° ESO CHICOS													
	20 Min	Cooper	c.navette	salto L	balon (3k)	Abd/min	Flex.Tr.	Flex.Prof	50 mtr.	slalom	4x9	Agilidad	
10	17v35	2800	9	2,30	8,25	54	18	34	6,9	8,40	10,30	9,6	10
9,5	16v137	2750	8,75	2,23	8,00	52	16,5	32	7,0	8,57	10,40	9,9	9,5
9	16v	2700	8,5	2,15	7,75	50	15	30	7,2	8,74	10,50	10,1	9
8,5	15v120	2650	8,25	2,09	7,50	48	13,5	28	7,3	8,91	10,60	10,4	8,5
8	15v	2600	8	2,02	7,25	46	12	26	7,5	9,08	10,70	10,6	8
7,5	14v136	2550	7,75	1,95	7,00	44	10,5	24	7,6	9,25	10,80	10,9	7,5
7	14v29	2500	7,5	1,88	6,75	42	9	22	7,7	9,42	10,90	11,1	7
6,5	13v178	2450	7,25	1,81	6,50	40	7,5	20	7,9	9,59	11,00	11,4	6,5
6	13v83	2400	7	1,74	6,25	38	6	18	8,0	9,76	11,10	11,6	6
5,5	13v	2350	6,75	1,67	6,00	36	4,5	16	8,2	9,93	11,20	11,9	5,5
5	12v157	2300	6,5	1,60	5,75	34	3	14	8,3	10,10	11,30	12,2	5
4,5	12v75	2250	6,25	1,55	5,50	32	1,5	13	8,4	10,19	11,40	12,4	4,5
4	12v	2200	6	1,50	5,25	30	0	12	8,6	10,28	11,50	12,7	4
3,5	11v176	2150	5,75	1,45	5,00	28	-1,5	11	8,7	10,37	11,60	12,9	3,5
3	11v77	2100	5,5	1,40	4,75	26	-3	10	8,9	10,46	11,70	13,2	3
2,5	11v40	2050	5,25	1,35	4,50	24	-4,5	9	9,0	10,55	11,80	13,4	2,5
2	10v227	2000	5	1,30	4,25	22	-6	8	9,1	10,63	11,90	13,7	2
1,5	10v166	1950	4,75	1,25	4,00	20	-7,5	7	9,3	10,72	12,00	13,9	1,5
1	10v108	1900	4,5	1,20	3,75	18	-9	6	9,4	10,81	12,10	14,2	1
0,5	10v53	1850	4,25	1,14	3,50	16	-10,5	5	9,6	10,91	12,20	14,4	0,5
0	10v	1800	4	1,10	3,25	14	-12	4	9,7	11,00	12,30	14,7	0
3° ESO CHICAS													
	20 Min	Cooper	c.navette	salto L	balon (3k)	Abd/min	Flex.Tr.	Flex.Prof	50 mtr.	slalom	4x9	Agilidad	
10	14v29	2500	7,5	1,90	6,00	49	22,0	38	7,8	8,70	10,70	11,3	10
9,5	13v178	2450	7,25	1,85	5,75	47	20,5	36	7,9	8,87	10,88	11,5	9,5
9	13v83	2400	7	1,80	5,50	45	19,0	34	8,1	9,05	11,06	11,7	9
8,5	12v243	2350	6,75	1,75	5,25	43	17,5	32	8,2	9,23	11,25	11,9	8,5
8	12v157	2300	6,5	1,70	5,00	41	16,0	30	8,4	9,41	11,44	12,0	8
7,5	12v76	2250	6,25	1,65	4,75	39	14,5	28	8,5	9,59	11,62	12,2	7,5
7	12v	2200	6	1,60	4,50	37	13,0	26	8,6	9,77	11,81	12,4	7
6,5	11v176	2150	5,75	1,55	4,25	35	11,5	24	8,8	9,96	11,99	12,6	6,5
6	11v107	2100	5,5	1,50	4,00	33	10,0	22	8,9	10,13	12,18	12,8	6
5,5	11v40	2050	5,25	1,45	3,75	31	8,5	20	9,1	10,31	12,36	13,0	5,5
5	10v227	2000	5	1,40	3,50	29	7,0	18	9,2	10,50	12,55	13,2	5
4,5	10v166	1950	4,75	1,35	3,25	27	5,5	17	9,3	10,62	12,73	13,3	4,5
4	10v188	1900	4,5	1,30	3,00	25	4,0	16	9,5	10,74	12,92	13,5	4
3,5	10v53	1850	4,25	1,25	2,75	23	2,5	15	9,6	10,86	13,10	13,7	3,5
3	10v	1800	4	1,20	2,50	21	1,0	14	9,8	10,98	13,29	13,9	3
2,5	9v198	1750	3,75	1,14	2,25	19	-0,5	13	9,9	11,10	13,47	14,1	2,5
2	9v150	1700	3,5	1,10	2,00	17	-2,0	12	10,0	11,22	13,66	14,3	2
1,5	9v102	1650	3,25	1,05	1,75	15	-3,5	11	10,2	11,34	13,84	14,4	1,5
1	9v57	1600	3	1,00	1,50	13	-5,0	10	10,3	11,46	14,03	14,6	1
0,5	9v14	1550	2,75	0,95	1,25	11	-6,5	9	10,5	11,58	14,21	14,8	0,5
0	8v222	1500	2,5	0,90	1,00	9	-8,0	8	10,6	11,70	14,40	15,0	0

4º ESO CHICOS													
	20 Min	Coope r	c.navette	salto L	balon (3k)	Abd/min	Flex.Tr.	Flex.Prof	50 mtr.	slalom	4x9	Agilid ad	
10	17v194	2900	9,5	2,40	8,5	56	20,0	36	6,7	8,30	10,10	9,4	10
9,5	17v35	2850	9,25	2,32	8,25	54	18,5	34	6,8	8,47	10,19	9,6	9,5
9	16v137	2800	9	2,25	8	52	17,0	32	7,0	8,64	10,30	9,9	9
8,5	16v	2750	8,75	2,19	7,75	50	15,5	30	7,1	8,81	10,40	10,1	8,5
8	15v120	2700	8,5	2,11	7,5	48	14,0	28	7,2	8,98	10,50	10,4	8
7,5	15v	2650	8,25	2,04	7,25	46	12,5	26	7,4	9,15	10,60	10,6	7,5
7	14v136	2600	8	1,97	7	44	11,0	24	7,5	9,32	10,70	10,8	7
6,5	14v29	2550	7,75	1,91	6,75	42	9,5	22	7,6	9,49	10,80	11,1	6,5
6	13v178	2500	7,5	1,84	6,5	40	8,0	20	7,7	9,36	10,90	11,3	6
5,5	13v83	2450	7,25	1,76	6,25	38	6,5	18	7,9	9,83	11,00	11,6	5,5
5	12v245	2400	7	1,70	6	36	5,0	16	8,0	10,00	11,10	11,8	5
4,5	12v157	2350	6,75	1,65	5,75	34	3,5	15	8,1	10,09	11,20	12,0	4,5
4	12v75	2300	6,5	1,60	5,5	32	2,0	14	8,3	10,18	11,30	12,3	4
3,5	12v	2250	6,25	1,55	5,25	30	0,5	13	8,4	10,27	11,40	12,5	3,5
3	11v176	2200	6	1,50	5	28	-1,0	12	8,5	10,36	11,50	12,8	3
2,5	11v77	2150	5,75	1,45	4,75	26	-2,5	11	8,7	10,45	11,60	13,0	2,5
2	11v40	2100	5,5	1,40	4,5	24	-4,0	10	8,8	10,54	11,70	13,2	2
1,5	10v227	2050	5,25	1,35	4,25	22	-5,5	9	8,9	10,63	11,80	13,5	1,5
1	10v166	2000	5	1,30	4	20	-7,0	8	9,0	10,72	11,90	13,7	1
0,5	10v108	1950	4,75	1,25	3,75	18	-8,5	7	9,2	10,81	12,00	14,0	0,5
0	10v53	1900	4,5	1,20	3,5	16	-10,0	6	9,3	10,90	12,10	14,2	0
4º ESO CHICAS													
	20 Min	Coope r	c.navette	salto L	balon (3k)	Abd/min	Flex.Tr.	Flex.Prof	50 mtr.	slalom	4x9	Agilid ad	
10	14v136	2600	8	2,00	6,5	51	24	40	7,6	8,60	10,50	11,0	10
9,5	14v29	2550	7,75	1,95	6,25	49	22,5	38	7,7	8,77	10,68	11,2	9,5
9	13v178	2500	7,5	1,90	6	47	21	36	7,9	8,96	10,87	11,4	9
8,5	3333	2450	7,25	1,85	5,75	45	19,5	34	8,0	9,14	11,05	11,6	8,5
8	12v243	2400	7	1,80	5,5	43	18	32	8,1	9,32	11,24	11,7	8
7,5	12v157	2350	6,75	1,75	5,25	41	16,5	30	8,3	9,50	11,42	11,9	7,5
7	12v76	2300	6,5	1,70	5	39	15	28	8,4	9,68	11,61	12,1	7
6,5	12v	2250	6,25	1,65	4,75	37	13,5	26	8,5	9,86	11,79	12,3	6,5
6	11v176	2200	6	1,60	4,5	35	12	24	8,7	10,04	11,98	12,5	6
5,5	11v107	2150	5,75	1,55	4,25	33	10,5	22	8,8	10,22	12,16	12,7	5,5
5	11v40	2100	5,5	1,50	4	31	9	20	8,9	10,40	12,35	12,9	5
4,5	10v227	2050	5,25	1,45	3,75	29	7,5	19	9,1	10,52	12,53	13,0	4,5
4	10v166	2000	5	1,40	3,5	27	6	18	9,2	10,64	12,72	13,2	4
3,5	10v188	1950	4,75	1,35	3,25	25	4,5	17	9,4	10,76	12,90	13,4	3,5
3	10v53	1900	4,5	1,30	3	23	3	16	9,5	10,88	13,08	13,6	3
2,5	10v	1850	4,25	1,25	2,75	21	1,5	15	9,6	11,00	13,27	13,8	2,5
2	9v198	1800	4	1,20	2,5	19	0	14	9,8	11,12	13,46	14,0	2
1,5	9v150	1750	3,75	1,14	2,25	17	-1,5	13	9,9	11,24	13,64	14,1	1,5
1	9v102	1700	3,5	1,10	2	15	-3	12	10,0	11,36	13,82	14,3	1
0,5	9v57	1650	3,25	1,05	1,75	13	-4,5	11	10,2	11,48	14,01	14,5	0,5
0	9v14	1600	3	1,00	1,5	11	-6	10	10,3	11,60	14,19	14,7	0

BACHILLERATO CHICOS													
	20 Min	Cooper	c.navette	salto L.	balon (5k)	Abd/min	Flex.Tr	Flex.Prof	50 mtr.	slalom	4x9	Agilidad	
10	18v115	3000	10	2,50	7	58	22,0	38	6,5	8,20	9,90	9,2	10
9,5	17v194	2950	9,75	2,43	6,75	56	20,5	36	6,6	8,36	10,00	9,4	9,5
9	17v35	2900	9,5	2,36	6,5	54	19,0	34	6,8	8,53	10,10	9,7	9
8,5	16v137	2850	9,25	2,29	6,25	52	17,5	32	6,9	8,70	10,19	9,9	8,5
8	16v	2800	9	2,21	6	50	16,0	30	7,0	8,87	10,30	10,1	8
7,5	15v120	2750	8,75	2,15	5,75	48	14,5	28	7,1	9,04	10,40	10,4	7,5
7	15v	2700	8,5	2,08	5,5	46	13,0	26	7,3	9,21	10,50	10,6	7
6,5	14v125	2650	8,25	2,00	5,25	44	11,5	24	7,4	9,38	10,60	10,8	6,5
6	14v29	2600	8	1,94	5	42	10,0	22	7,5	9,55	10,70	11,1	6
5,5	13v178	2550	7,75	1,87	4,75	40	8,5	20	7,6	9,72	10,80	11,3	5,5
5	13v83	2500	7,5	1,80	4,5	38	7,0	18	7,8	9,90	10,90	11,6	5
4,5	13v	2450	7,25	1,75	4,25	36	5,5	17	7,9	9,99	11,00	11,8	4,5
4	12v157	2400	7	1,70	4	34	4,0	16	8,0	10,08	11,10	12,0	4
3,5	12v75	2350	6,75	1,65	3,75	32	2,5	15	8,1	10,17	11,20	12,3	3,5
3	12v	2300	6,5	1,60	3,5	30	1,0	14	8,3	10,26	11,30	12,5	3
2,5	11v176	2250	6,25	1,55	3,25	28	-0,5	13	8,4	10,35	11,40	12,7	2,5
2	11v77	2200	6	1,50	3	26	-2,0	12	8,5	10,44	11,50	13,0	2
1,5	11v40	2150	5,75	1,45	2,75	24	-3,5	11	8,6	10,53	11,60	13,2	1,5
1	10v227	2100	5,5	1,40	2,5	22	-5,0	10	8,8	10,62	11,70	13,4	1
0,5	10v166	2050	5,25	1,35	2,25	20	-6,5	9	8,9	10,71	11,80	13,7	0,5
BACHILLERATO CHICAS													
	20 Min	Cooper	c.navette	salto L.	balon (3k)	Abd/min	Flex.Tr.	Flex.Prof	50 mtr.	slalom	4x9	Agilidad	
10	15v	2700	8,5	2,10	7	53	26,0	42	7,4	8,50	10,30	10,7	10
9,5	14v136	2650	8,25	2,04	6,75	51	24,5	40	7,5	8,68	10,48	10,9	9,5
9	14v29	2600	8	2,00	6,5	49	23,0	38	7,7	8,86	10,66	11,0	9
8,5	13v178	2550	7,75	1,95	6,25	47	21,5	36	7,8	9,05	10,85	11,2	8,5
8	13v83	2500	7,5	1,90	6	45	20,0	34	7,9	9,23	11,04	11,4	8
7,5	12v243	2450	7,25	1,85	5,75	43	18,5	32	8,1	9,42	11,22	11,6	7,5
7	12v157	2400	7	1,80	5,5	41	17,0	30	8,2	9,61	11,40	11,7	7
6,5	12v76	2350	6,75	1,75	5,25	39	15,5	28	8,3	9,79	11,59	11,9	6,5
6	12v	2300	6,5	1,70	5	37	14,0	26	8,4	9,97	11,78	12,1	6
5,5	11v176	2250	6,25	1,65	4,75	35	12,5	24	8,6	10,16	11,96	12,2	5,5
5	11v107	2200	6	1,60	4,5	33	11,0	22	8,7	10,35	12,14	12,4	5
4,5	11v40	2150	5,75	1,55	4,25	31	9,5	21	8,8	10,46	12,33	12,6	4,5
4	10v227	2100	5,5	1,50	4	29	8,0	20	9,0	10,58	12,52	12,7	4
3,5	10v166	2050	5,25	1,45	3,75	27	6,5	19	9,1	10,69	12,70	12,9	3,5
3	10v188	2000	5	1,40	3,5	25	5,0	18	9,2	10,81	12,89	13,1	3
2,5	10v53	1950	4,75	1,35	3,25	23	3,5	17	9,4	10,92	13,07	13,3	2,5
2	10v	1900	4,5	1,30	3	21	2,0	16	9,5	11,04	13,26	13,4	2
1,5	9v198	1850	4,25	1,25	2,75	19	0,5	15	9,6	11,15	13,44	13,6	1,5
1	9v150	1800	4	1,20	2,5	17	-1,0	14	9,7	11,27	13,63	13,8	1
0,5	9v102	1750	3,75	1,14	2,25	15	-2,5	13	9,9	11,38	13,81	13,9	0,5
0	9v57	1700	3,5	1,10	2	13	-4,0	12	10,0	11,50	14,00	14,1	0

NORMAS GENERALES Y JUSTIFICACIÓN DE FALTAS

NORMAS GENERALES PARA LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

1. La asistencia a clase es obligatoria. Las faltas de asistencia deberán justificarse y computarán a efectos de valorar la actitud.
2. Para el trabajo práctico es necesario llevar la vestimenta adecuada: camiseta deportiva o con mangas, pantalón de chándal corto o largo y zapatillas de deporte y atadas (deportivas). Los/las alumnos/as que deseen cambiarse de ropa, dispondrán de acceso a los vestuarios los cinco primeros y cinco últimos minutos de cada sesión de clase.
3. Criterios de evaluación:
 - Exámenes y conocimientos adquiridos de tipo práctico (5 puntos).
 - Conocimientos adquiridos de tipo teórico (2 puntos).
 - Actitud del alumno (3 puntos).
4. En los contenidos que la parte práctica y la teórica se adquieran simultáneamente, se sumarán en un mismo concepto (5+2=7).
5. La actitud del alumnado estará basada en:
 - El aprendizaje de los conocimientos teóricos.
 - La forma de trabajar la parte práctica.
 - El respeto hacia sus compañeros y/o el profesor.
 - La asistencia, la atención en clase, la puntualidad y la vestimenta.
 - La capacidad de esfuerzo, superación, motivación, interés..

Se considerarán actitudes negativas las siguientes:

- Falta de asistencia sin justificar
- Retraso sin justificar
- No participar en clase sin justificar *1
- No llevar ropa deportiva y no quitarse accesorios *2
- Uso de zapatillas inadecuadas para la clase de E.F.
- Utilizar en clase cualquier tipo de aparato tecnológico sin permiso *3
- Masticar chicle en clase o comer cualquier cosa sin permiso
- Uso inadecuado del material del Departamento *4
- No mostrar respeto hacia compañeros y/o profesor *5
- Incumplir cualquier aviso del profesor
- Partes de disciplina durante la clase de E.F.

(Rellenar el volante inferior, cortar por la línea de puntos y entregar a su profesor/a de Educación Física)

Como _____ padre/madre/tutor _____ del/la _____ alumno/a _____ del grupo _____, **CONFIRMO**

haber recibido por escrito las circulares sobre **normas generales**, de **justificación de faltas** de asistencia y de solicitud de **adaptación curricular** vigentes el presente curso 2018-2019 en la asignatura de Educación Física.

Madrid, a ____ de _____ de 20__.

Firma del padre/madre/tutor:

Fdo.: _____

6. El/la alumno/a que tenga más de tres faltas sin justificar en una misma evaluación perderá los tres puntos de la actitud.
7. Hay unos contenidos mínimos para cada evaluación que será obligatorio el realizarlos para poder superar cada bloque temático, basados en los criterios de evaluación indicados.
8. Los alumnos con patologías que necesiten medicación (aerosoles....) deben traerlos obligatoriamente a clase e informar al profesor sobre las pautas de uso ante el ejercicio físico.
9. Los alumnos/as deberán presentar en tiempo todas las prácticas, fichas y trabajos que se les solicite.
10. Se evaluará el trabajo diario.

*1 Es obligación de los padres comunicar al profesor de E.F. cualquier enfermedad o lesión que tenga su hijo/a y pueda afectar al normal desarrollo de las clases.

*2 En las clases de Educación Física, al igual que en cualquier otra actividad física o deportiva, está prohibido participar con relojes, pulseras, anillos, pendientes, 'pearcing' u otros adinículos que puedan representar peligro de lesión para quienes los porten o para el resto de compañeros/as.

*3 No está permitido el uso del móvil, MP3, etc. durante la clase sin permiso del/la profesor/a. Por tanto, se recuerda que está prohibido realizar cualquier tipo de grabación en audio o video dentro de las instalaciones del Centro.

*4 Dentro de las obligaciones de los alumnos estarán los cuidados del material y de las instalaciones. En caso de deterioro de las instalaciones o empleo inadecuado del material, incluida su pérdida por imprudencia o negligencia será repuesto por el alumno o grupo que la ocasiona.

*5 En ningún momento se permitirán las faltas de respeto entre los propios alumnos/as o con el profesorado. El incumplimiento de este apartado se considerará una falta muy grave.

**JUSTIFICACIÓN DE FALTAS Y NORMAS PARA LOS ALUMNOS
CON PROBLEMAS MÓTORICOS O SENSORIALES EN LA MATERIA DE EDUCACIÓN
FÍSICA**

1. El/la profesor/a es el que justifica las faltas de los/las alumnos/as, ante la presentación de los informes, notificaciones o certificados de los padres, tutores y, en los casos necesarios, de los médicos.
2. Los/las alumnos/as que no puedan realizar la clase de forma práctica y se presenten en clase, traerán la justificación, a ser posible el mismo día, de los padres o, si fuera necesario, del médico.
3. El/la alumno/a que falta a clase presentará la solicitud de justificación a su profesor/a al día siguiente que se presente en clase.
4. El/la alumno/a que por un problema de enfermedad, lesión u otro problema similar no pueda trabajar temporalmente en los contenidos prácticos, traerá un informe médico en el que conste la patología que padece y el tiempo que estará de baja. Para recuperar los contenidos prácticos se le preparará un plan acorde al caso a aplicar en las sesiones siguientes al alta médica.
5. Los/las alumnos/as con patologías concretas y que necesiten una adaptación curricular, tendrán que presentar una solicitud de adaptación al Director del Centro, acompañada del certificado médico, en el que figure el problema que tiene el/la alumno/a, las actividades que puede realizar y/o las que no, y la duración previsible del problema. En caso de aquellas patologías crónicas o ya conocidas, dicha solicitud deberá realizarse al comienzo del curso, antes del 15 de octubre, en el resto de los casos tendrán un mes para la presentación de la solicitud a partir de la aparición de la lesión.
6. Los/las alumnos/as que presenten los informes y certificados médicos que se ajusten a las normas establecidas realizarán una adaptación curricular, ya que no existe para estos casos la figura de exento, mediante trabajo basado en la realización práctica de los contenidos que pueda realizar, el desarrollo de los contenidos teóricos y, en su caso, la realización de los ejercicios de rehabilitación propios de su patología.
7. Los/las alumnos/as con adaptaciones curriculares en todo momento demostraran su interés por la materia y sus deseos y actitud de colaborar.

(Rellenar el volante inferior, cortar por la línea de puntos y entregar a su profesor/a de Educación Física)

Como _____ padre/madre/tutor _____ del/la _____ alumno/a _____ del grupo _____, **CONFIRMO**

haber recibido por escrito las circulares sobre **normas generales**, de **justificación de faltas** de asistencia y de solicitud de **adaptación curricular** vigentes el presente curso 2018-2019 en la asignatura de Educación Física.

Madrid, a ____ de _____ de 20___. Firma del padre/madre/tutor: _____

Fdo.: _____

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

El Departamento tiene como meta el conseguir una educación plural, donde los aprendizajes se desarrollen en un marco lo más amplio posible. El empleo del tiempo libre, la interrelación entre los miembros de la comunidad educativa y la formación integral del alumnado, son la base del trabajo de estas actividades extraescolares.

- Orientación y conocimiento del medio natural donde está ubicado el Centro (Parque del Retiro). 1º Bachillerato. A primeros de Octubre.
- Semana de esquí alpino. Enero-Febrero. 1º ESO ampliable a otros cursos.
- Semana actividades náuticas. Todos los niveles. Junio.
- Amazonia. Parque de aventura y tirolinas en Cercedilla. 1º Bachillerato. Junio.

Además de las anteriores actividades, las solicitadas a Madrid Comunidad Olímpica, que todavía no podemos concretar, puesto que nos contestarán a finales del mes de Octubre.

Madrid, a 13 de octubre de 2018

Fdo.: Pilar Alameda Meléndez

Jefa del Departamento