

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EDUCACIÓN SECUNDARIA

CC.EE. "INMACULADA ENPETROL"

EDUCACIÓN FÍSICA

I. INTRODUCCIÓN

- I.1.- Prioridades establecidas en el Proyecto Educativo
- I.2.- Características de alumnado de esta etapa
- I.3.- Características específicas del alumnado del centro
- I.4.- Características propias del área

II.- LOS OBJETIVOS

III.- LAS COMPETENCIAS BÁSICAS

- III.1.- Relación entre el área objeto de programación y las distintas competencias básicas
- III.2.- Secuenciación y priorización de las competencias y sub - competencias

IV.- LOS CONTENIDOS

- IV.1.- Contenidos mínimos para alcanzar la suficiencia

V.- LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- IV.I.- Niveles en el desarrollo de Los distintos criterios de evaluación

VI.- LOS PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE DEL ALUMNADO

- VI.1.- Descripción
- VI.2.- Criterios de calificación
- VI.3.- Criterios de recuperación

VII.- METODOLOGIA

- VII.1.- Metodología del área
- VII.2.- La organización de tiempos
- VII.3.- Agrupamientos
- VII.4.- Espacios
- VII.5.- Materiales y recursos didácticos
- VII.6.- Medidas de atención a la diversidad del alumnado

VIII. LAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

- VIII.1.- Descripción
- VIII.2.- El espacio
- VIII.3.- Temporalización
- VIII.4.- Recursos

IX.- Las previsiones necesarias para garantizar la recogida e intercambio de información con las familias y el propio alumnado.

X.- EVALUACION DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- X.1.- Indicadores
- X.2.- Criterios
- X.3.- Procedimientos
- X.4.- Temporalización
- X.5.- Responsables

I. INTRODUCCIÓN

El marco social actual ha instituido el sedentarismo como estilo de vida más habitual, surgiendo el Homo Sedentarius (McArdle) con sus consecuentes enfermedades hipocinéticas asociadas (obesidad, colesterol...). Así la etapa infanto-juvenil ha sido vinculada con la triple plaga del ocio pasivo (televisión, ordenador y videojuegos), de modo simultáneo al abandono de un estilo de vida activo.

Durante la Educación Secundaria los alumnos toman contacto con hábitos socioculturales nocivos para la salud (tabaco, alcohol...), siendo además un periodo decisivo en la configuración de la personalidad, identidad y auto concepto (Marchesi, 1999), resaltando su importancia en el ámbito actitudinal en el contexto de la formación integral de los alumnos/as.

Sobre este escenario la Educación Física (EF) se justifica, asienta y consolida como medio para el desarrollo integral del individuo e incremento de su salud y calidad de vida al fomentar una cultura física basada en el saber (conceptos), saber hacer (procedimientos) y saber estar (actitudes), posibilitando de modo progresivo la adquisición de hábitos de práctica físico-deportiva permanente de forma autónoma.

Así, la sociedad actual ha sido y es consciente de la necesidad de incorporar a la cultura y a la educación básica aquellos conocimientos, destrezas y capacidades que, relacionados con el cuerpo y su actividad motriz, contribuyen al desarrollo personal, a las posibilidades de interrelación con los demás, a la utilización constructiva del tiempo de ocio y a una mejor calidad de vida.

El cuerpo y el movimiento son, por tanto, los ejes básicos en los que se centra la acción educativa. La comprensión de la conducta motriz no puede aislarse de la comprensión del propio cuerpo como elemento presente en la experiencia de las personas e integrado en la vivencia personal.

De esta manera, la Educación Física va a contribuir al desarrollo de las competencias básicas (de las cuales hablaremos más adelante) al poseer un carácter integrador, tanto porque incluye funciones cognitivas, expresivas, comunicativas y de bienestar como por la posibilidad de incorporarse en proyectos compartidos con otras áreas. Por tanto, la EF sólo puede entenderse en un sentido exacto si se la considera como un aspecto de la educación general e integral de la persona: Sólo si consideramos a la persona en su integridad podremos aproximarnos a su educación. Así, la educación a través del cuerpo y del movimiento no puede reducirse, como hemos indicado anteriormente, al desarrollo de los aspectos perceptivos y motores.

Así las acciones educativas se dirigirán a la educación en el cuidado del cuerpo y de la salud; educación para la mejora corporal y de la forma física; educación de la utilización constructiva del ocio.

Para todo ello, la Educación Física propiciará un aprendizaje constructivo y significativo basado en los intereses, necesidades, motivaciones y conocimientos previos del alumnado.

I.1.- Prioridades establecidas en el Proyecto Educativo

1. La práctica de un proceso de enseñanza y aprendizaje de calidad y equidad, para que el alumnado desarrolle sus capacidades y competencias en un contexto normalizado e inclusivo.
2. La transmisión y puesta en práctica de valores que favorezcan la formación de nuestros alumnos en el respeto de los derechos y libertades personales, y en el ejercicio de la solidaridad, la tolerancia, la igualdad, el respeto y la justicia.
3. El ejercicio de la autonomía responsable, la autoevaluación y la coevaluación, como medio, para que el alumnado construya su propio aprendizaje y aumente el esfuerzo y la motivación.
4. El desarrollo de un currículo rico en información y conocimientos, que incorpore los valores y el uso de las herramientas propias de la sociedad de la información y la comunicación, pero con prácticas flexibles para que pueda adaptarse a la flexibilidad de aptitudes, intereses, expectativas y necesidades del alumnado.
5. La práctica de la participación democrática y la cooperación en los procesos de aprendizaje, la convivencia y la organización del centro.
6. La construcción de la interculturalidad como práctica para conocer y respetar a otras lenguas y culturas y para contribuir a crear una sociedad más justa.
7. La práctica de la orientación como un medio para que el alumnado asuma de forma responsable sus propias decisiones y propicie una educación integral en conocimientos, destrezas y valores.
8. La educación para la prevención de conflictos y para la resolución pacífica de los mismos, así como la no violencia en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social.
9. El desarrollo de la igualdad de derechos y oportunidades y el fomento de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres.
10. La iniciativa de poner en marcha proyectos compartidos con otros centros de la misma localidad o de otros entornos para enriquecerse con el intercambio.
11. La colaboración en la construcción de una localidad cada vez más educativa y la disponibilidad para poner los recursos propios del centro al servicio de toda la comunidad educativa.
12. La práctica de la autoevaluación por el conjunto de la comunidad educativa como punto de partida de procesos de innovación, formación y mejora de la práctica profesional.

VALORES

En la práctica educativa, desde la comunidad educativa y en particular desde el centro, se promoverá la práctica de valores que contribuyan al desarrollo de la calidad de vida personal, social y ambiental del alumnado, como son:

1. El respeto, la tolerancia y la defensa de la libertad de pensamiento y expresión en un contexto de autonomía.
2. El aprecio y el respeto por el valor de las diferencias personales, la lengua, la raza, etc., y la defensa de la igualdad de oportunidades.
3. La defensa y la práctica de la igualdad entre hombres y mujeres en las tareas a desarrollar en la casa, en la escuela y en la sociedad en general.
4. La defensa de la paz y de la justicia y el acceso de todos a unas condiciones dignas de vida desde una distribución equitativa de la riqueza.

5. El ejercicio de la participación democrática, la práctica de la prevención, la negociación y la resolución pacífica de los conflictos.
6. El respeto a las personas con discapacidad y, en general, desfavorecidas, y la defensa para ellos del derecho de una vida de calidad.
7. La defensa de la salud y la práctica de hábitos saludables.
8. La práctica de la solidaridad y el ejercicio del voluntariado.
9. La iniciativa, responsabilidad y esfuerzo individual para regular el propio aprendizaje y para desarrollar las tareas.
10. La curiosidad y el rigor científico, así como la sensibilidad artística y el estímulo por la creatividad y el espíritu emprendedor.
11. El valor del compromiso, la colaboración y la cooperación entre las personas.
12. La dignidad de todos los trabajos sean cuales sean sus características: manuales, intelectuales, etc.
13. El respeto por las normas que organizan la vida ciudadana.
14. La protección del patrimonio cultural y artístico.
15. La defensa de un modelo sostenible de relaciones entre el ser humano y su entorno que haga compatible satisfacer las necesidades del presente sin comprometer la capacidad de las futuras generaciones de satisfacer las suyas.
16. La actitud crítica y el rechazo de situaciones de manipulación y control ideológico, autoritarismo e intolerancia, machismo y violencia, acoso y maltrato, destrucción del entorno, etc.

I.2. - Características específicas del alumnado del centro

Al impartir nuestro Centro las diversas etapas educativas desde los 3 a los 18 años, nuestros alumnos y alumnas reúnen todo el espectro de características, necesidades y expectativas que la edad requiere en cada momento, sin ninguna causa, social, política, religiosa, etc., que los diferencie; sin embargo, es conveniente resaltar que si detectamos diversidad de aspectos relevantes, pero en cualquier caso, propios de su momento evolutivo, sobre todo a partir de la etapa de educación secundaria, impregnados del ambiente social imperante e influidos muy marcadamente por los medios de comunicación, que debemos tener en cuenta, como son:

- No están habituados a un esfuerzo continuado, por el contrario están acostumbrados a que se les den las cosas hechas, su capacidad de sacrificio es media y se adaptan fácilmente a lo cómodo y sencillo.
- Son, por lo general, poco exigentes con ellos mismos.
- Buscan la utilidad inmediata, son pragmáticos y competitivos.
- En la edad de la pubertad predomina el espíritu gregario y se hallan muy influido por los medios de comunicación, por las marcas y los ídolos. Son poco críticos.
- Al igual que la sociedad, en general, confunden el estado de bienestar con el gasto inútil, por estar al día en los últimos inventos y modas.
- Cada vez más, en la etapa de Educación Secundaria, sus centros de interés, se alejan de lo que les ofrecemos, viviendo una fragmentación entre los objetivos que proponemos y el ambiente social imperante.
- En lo académico, y aunque la mayoría de ellos muestran preocupación por los estudios, cada vez son más los que desconectan de la vida escolar a más temprana edad, por distintos motivos.

- Son sensibles ante situaciones impactantes: tragedias, terremotos, guerras, etc., o ante aquellas con las que se identifica fácilmente: colegas, amigos, pero no alcanzan ese grado de solidaridad necesario y deseado, que les haga comprometerse gratuitamente.
- Responden positivamente cuando se les hacen propuestas y agradecen la dedicación que se les presta.
- Son receptivos a la libertad pero sólo consideran las normas positivas y necesarias en su sentido amplio.
- Valoran positivamente la justicia pero les cuesta acatar las normas de convivencia, teniendo un espíritu rebelde a todo lo que procede fuera de sí.

I.3.- Características del alumnado de esta etapa y propias del área

En la nueva realidad curricular que esta área presenta desde la LOGSE, se orienta a la Educación Física hacia la educación integral. Así, por ejemplo, a través de los "Materiales para la Reforma" (Cajas Rojas, 1992) se determinan ocho funciones que pretenden establecer de manera clara y completa las facetas que desde la Educación Física se deben de trabajar para conseguir ese desarrollo integral en nuestros alumnos. Más recientemente en el RD 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria, en la introducción al área de Educación Física se dice que *"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 determinadas actitudes relativas al cuerpo y al movimiento. [...] El enfoque de esta materia, tiene un carácter integrador e incluye una multiplicidad de funciones: cognitivas, expresivas, comunicativas y de bienestar [...]"*.

El cuerpo y el movimiento, como acabamos de ver, son una vez más los ejes sobre los que gira la intervención educativa desde nuestra área. Esta tendencia está presente desde la LOGSE, donde ya el MEC dejó constancia de la importancia que otorgaba a la Educación Física en cuanto a la aparición y permanencia de los hábitos y, en consecuencia, actitudes necesarias para el desarrollo integral del individuo: *"la consolidación de hábitos de educación a través del cuerpo es una de las prioridades de la Educación Secundaria Obligatoria"* (MEC, 1992b: 13); y se mantiene actualmente no sólo en la legislación educativa como hemos mencionado, sino también en la interpretación que sobre el significado del área hacen muchos autores, que entienden que hoy en día a la Educación Física no sólo le importan las cuestiones relativas al desarrollo de las capacidades físicas y al aprendizaje de usos, hábitos y técnicas corporales que constituyen la cultura social, sino que también se apropia de otras como *"la significación educativa del cuerpo y el movimiento, los criterios básicos en la propuesta de experiencias motrices, el análisis pedagógico de las actividades físicas en relación a los fines generales y a las situaciones individuales, el análisis de los métodos y programas, la experiencia del cuerpo en movimiento y la repercusión de las actividades físicas en la personalidad"* (Vázquez, B., 2001: 28).

Así pues, conocer qué realidad presentan estas dos dimensiones durante la adolescencia parece imprescindible si pretendemos diseñar unidades didácticas con objetivos didácticos que desarrollen las cinco capacidades mencionadas con anterioridad.

Resulta complejo delimitar un término tan multifacético como el de "adolescencia"; ya que en función del tipo de definición que empleemos el matiz de significado, y por tanto de reflexión,

puede variar. Son muchos los autores que desde diversos campos del conocimiento han teorizado sobre este concepto.

Etimológicamente, la palabra "adolescencia" deriva del significado latino del verbo *adolescere* "crecer" (VVAA, 2007). De ahí las dos nociones que, sin duda y de forma más evidente, se pueden asociar a su significado. Por un lado estaría el hecho de que la adolescencia, en términos cronológicos, sería *"el periodo de tiempo intermedio entre la niñez y la edad adulta"* (VVAA, 1986); mientras que por otro, y en lo relativo a lo biológico, sería el *"periodo de maduración, tanto física como mental, que provoca el desarrollo emocional y social"* (VVAA, 1980). No obstante y en relación a esto, quizás debiera diferenciarse entre los cambios puramente físicos o fisiológicos, que suelen asociarse más al concepto de "pubertad" (que comienza a una edad determinada para cada persona, a los 9 años en las niñas y 11 en los niños, aproximadamente) debido fundamentalmente a cambios hormonales; y los cambios afectivo-sociales, que pueden variar mucho en cuanto a su momento de aparición y en cuanto a su duración en cada individuo, pues éstos están más relacionados con la maduración de la psiquis, dependiendo este proceso de factores psico-sociales más complejos.

Aquí es desde donde la adolescencia es estudiada multidisciplinarmente como un fenómeno psicológico y socio-cultural; y por lo tanto sus límites no se asocian fácilmente a características concretas. Así por ejemplo, y por citar algunos autores, decir que Inhelder y Piaget (1972), y desde una perspectiva cognitiva, explican el paso del pensamiento concreto del niño al pensamiento formal del adolescente y demuestran que existen diferencias cualitativas entre los dos tipos de pensamiento. Por su parte otros autores, como por ejemplo Vygotski, y desde una perspectiva más social, afirman que *"el desarrollo de los procesos que pueden dar lugar más tarde a la formación de conceptos tiene sus raíces en la primera infancia, pero aquellas funciones intelectuales cuya combinación constituye el fundamento psíquico del proceso de formación de los conceptos maduran, se forman y se desarrollan sólo al llegar a la edad de la pubertad"* (1931-1996: 130); y también que *"(...) donde el medio no presenta al adolescente las tareas adecuadas, no le plantea exigencias nuevas, no despierta ni estimula el desarrollo de su intelecto mediante nuevas metas, el pensamiento del adolescente no despliega todas sus posibilidades, no llega a alcanzar las formas superiores o las alcanza con gran retraso"* (Vygotski, 1934-1993: 133).

Por tanto los adolescentes, en la etapa secundaria, toman conciencia de su cuerpo, el cual va a estar directamente relacionada con la imagen que le asocien. Ésta es la razón de que comiencen realmente a ser capaces de hacer todo lo que sea necesario para modificarla (MEC, 1992b: 71). Sin embargo, esta afirmación, que a priori podría ser el punto de partida de trabajo para el profesor con un enfoque de acondicionamiento físico, implica demasiados aspectos a tener en cuenta. Implica que el alumno no se siente a gusto con su cuerpo y deba comenzar a realizar todo lo que sea necesario para su "arreglo". Implica también, que la imagen que socialmente se le "vende" se encuentra completamente alejada de la que el espejo le devuelve. O que la clase de Educación Física tiene la respuesta a sus necesidades.

El problema surge cuando buscan la salida fácil y rápida para aquello que en clase no somos capaces de demostrar y que se les ha "vendido" como posible; como una realidad: el cuerpo perfecto.

En esta etapa de caos hormonal y de imagen corporal, los alumnos además pueden pasar por los denominados "Periodos críticos" (MEC, 1992b: 71). Estos no son más que el periodo de adecuación

por el que pasa el cuerpo durante las etapas de crecimiento, donde la percepción de los segmentos corporales, temporalmente, no coinciden con la que tenían previa al "estirón". Sin embargo, lo que desde un planteamiento racional se debería comprender como un estado pasajero, emocionalmente se asume como una involución que le lleva al fracaso y al caos. Es fácil comprender, que un chico que ha realizado deporte de manera regular y con un cierto grado de éxito y reconocimiento social, al verse inmerso en este periodo puede desarrollar exacerbadamente su sentido del ridículo y asociado al momento psicoevolutivo por el que pasa de reafirmación de la personalidad, alejarlo que aquello que durante su infancia, tantas satisfacciones le produjo. No es raro pues, entender que asociado a esto, en muchos casos los alumnos, durante este periodo de tiempo se alejen de la actividad física y caigan en lo que todos pueden hacer igual como son el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

Sin embargo, de ello no debe desprenderse la idea de que la descoordinación motriz es el origen del acercamiento a los consumos inadecuados. Aunque sí es cierto que se considera a la práctica deportiva una de las maneras de moderar o eliminar ciertos hábitos (MEC, 1992b: 69).

De lo que no cabe duda, es que existen muchos alumnos que no teniendo un nivel de coordinación bueno y no habiendo desarrollado un nivel de actividad física alto, ni siquiera adecuado, es habitual que también acaben en los mismos consumos. Ello demuestra que aunque la Educación Física no sea la panacea, sí puede tener un papel importante en el desarrollo del individuo.

En consecuencia, aunque los planteamientos eminentemente competitivos y de jerarquización en función de las aptitudes físicas desarrolladas pueden contribuir a una estima de esa imagen⁴ (MEC, 1992b: 69), en demasiados casos se convierte en una losa de vergüenza y ridículo que les hace imposible, ni siquiera, atreverse a intentarlo tras años de fracasos o de ser el peor de un grupo (o de los peores).

Por todo ello, se propone el concepto de proyecto curricular de "carácter cíclico", posibilitando que aquellos que no pudieron adquirirlos en un determinado momento los adquieren en otro mucho más favorable y acorde con su momento de desarrollo psico-físico-evolutivo (MEC, 1992b: 72). Ello implica, no que se deban repetir los contenidos, sino que con otros distintos se puedan alcanzar los mismos objetivos; lo que implica cambiar el concepto de progresión por el de "secuencia" (Pérez Pueyo, A.; 2005:180). En los mismos términos se expresa hoy por hoy el MEC cuando afirma que *"[...] Los diferentes bloques, cuya finalidad no es otra que la de estructurar los contenidos de la materia, presentan de forma integrada conceptos, procedimientos y actitudes. La propuesta de secuencia tiende a conseguir una progresiva autonomía por parte del alumnado que debería llegar al finalizar la etapa a planificar de forma reflexiva su propia actividad física"* (RD 1631/2006).

Pero esta evolución hace que el carácter eminentemente lúdico, no exento del desarrollo de las cinco capacidades, que se le otorgaba a la Educación Física en la etapa primaria, además de divertirse (MEC, 1992d: 69), les sirva para mejorar su imagen ante sí mismos y ante los demás, para sentirse mejor, más hábiles, más eficaces, para conservar y mejorar su salud, para jugar mejor y superar los retos, para integrarse y hacerse aceptar dentro del grupo.

Sin embargo, no se debe olvidar que los intereses de los alumnos a lo largo de la etapa secundaria van cambiando y diversificándose lo que obliga a ofrecer una mayor variedad; pero sobre todo intentando responder a sus necesidades.

Son muchas las obras y diversos los autores (Hall 1904; Kohlberg 1981; Piaget 1970; Tanner 1962; ...) que desde diferentes puntos de vista (por diversidad de motivaciones, de necesidades de logro distintas, por grados concretos de implicación en la tarea, por la distinta influencia del entorno y del tipo de expectativa que éste establece para cada persona, las diferentes aptitudes innatas tanto físicas, como cognitivas o afectivo-motivacionales, por los aspectos temperamentales, por la diferente estructura de razonamiento frente a los problemas de carácter moral...) pretenden justificar la enorme heterogeneidad con que un grupo de adolescentes se relacionan en un contexto educativo, cualquiera que este sea.

En este sentido, las clases se deberían convertir en un campo de experiencias positivas que proporcionasen a los alumnos toda una serie de actitudes positivas que les orientasen hacia cualquier actividad extraescolar (MEC, 1992b: 69), y no sólo hacia los deportes. Son muchos los autores que desde hace tiempo se manifiestan en esta línea, así por ejemplo Vázquez, B. (1989: 115) ya planteaba hace más de una década el hecho de la importancia actitudinal y de que cualquier "experiencia motriz" modifica, en mayor o menor grado, para bien o para mal, la personalidad de quien la ejecuta; ya que en función de una experiencia motriz determinada, un individuo puede controlar actitudes básicas de su vida cotidiana que redundan en su formación como persona.

Veamos pues de forma sintética y por intervalos de edad las características psicopedagógicas de los alumnos de la etapa de educación secundaria en función de las capacidades que el currículo nos orienta a trabajar (cuadros 1 y 2):

CAPACIDADES	12 a 14 años (adolescencia temprana)
Cognitivo-intelectual	<ul style="list-style-type: none"> - Etapa de las Operaciones Formales Incipientes. - Su pensamiento varía progresivamente de lo concreto al hipotético deductivo, donde la persona puede considerar posibilidades de lo que podría ser, logra considerar conceptos e ideas abstractas y aplicarlos junto con su conocimiento para formular acciones, poniendo así a prueba sus hipótesis. - Comienza a desarrollar su capacidad para elaborar y comprender conceptos, así como del análisis de sus propios sentimientos.
Afectivo-motivacional	<ul style="list-style-type: none"> - Imagen de sí mismo inestable, habitualmente negativa. - Son impulsivos, primero actúan y luego piensan. - Labilidad emocional o cambios bruscos de humor. - Creen que todo lo saben y que todo lo pueden. - Necesidad de privacidad. - Preocupación por los cambios físicos. - Egocentrismo (el mundo gira en torno a ellos y sus necesidades y sienten que todos están preocupados de él o ella).
Psicomotriz	<ul style="list-style-type: none"> - Inicio del desarrollo de las características sexuales secundarias. - Gran variación individual en la edad de inicio del crecimiento. - Hay un crecimiento acelerado, pero desproporcionado. - Un crecimiento con estas características produce torpeza y desgarbo. "periodos críticos". - Aumento gradual de la fuerza estática. - Marcada involución de la flexibilidad, sobre todo en chicos. - Tendencias a malos hábitos posturales (hipercifosis, escoliosis...). - Comienzo del desarrollo de la vía anaeróbica láctica.
De inserción social	<ul style="list-style-type: none"> - Ponen a prueba la autoridad. - Metas vocacionales poco realistas. - Muestran actitudes de gregarismo. - Orientación a los sentimientos y las relaciones interpersonales; especial preocupación por la confianza y la aprobación social. Las obligaciones morales se basan en lo que esperan los demás (perspectiva convencional) y se anteponen las expectativas y sentimientos de los demás a los propios intereses (es importante ser bueno). - Comienzan a rechazar el mundo adulto y a necesitar autofirmarse; aunque sea imponiéndose a los demás. - Poco grado de tolerancia con sus iguales.
De relaciones interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> - Gran espíritu de oposición. - Menor interés en los padres. - Intensa amistad con adolescentes de su mismo sexo. - Atracción por el otro sexo (fundamentalmente de las chicas; los chicos en cursos posteriores). - Les cuesta relacionarse con sus iguales; hablar, discutir y ponerse de acuerdo para los trabajos grupales. - Se observan problemas asociados a las agrupaciones de miembros de diferente sexo.

Cuadro 1. Características Psicopedagógicas de los alumnos de 12 a 14 años en función de las cinco capacidades que desarrollan de manera integral al alumno.

CAPACIDADES	14 a 16 años (media adolescencia)
Cognitivo-intelectual	<ul style="list-style-type: none"> - Etapa de las Operaciones Formales Avanzadas. - Aparece la capacidad de abstracción, del manejo de conceptos más complejos, del análisis lógico y la crítica a la información entregada. - Aumenta su capacidad de elaboración y comprensión de conceptos, así como del análisis de sus propios sentimientos. - Logran realizar un proceso llamado meta-cognición que consiste en que son capaces de analizar y reflexionar sobre los pensamientos tanto propios como ajenos, lo que les permite predecir la conducta ajena y también comprender los puntos de vista y acciones de los demás. - Consolidación de hábitos y actitudes para el estudio.
Afectivo-motivacional	<ul style="list-style-type: none"> - Sienten que son únicos y especiales y que no existe nadie capaz de comprender lo que a él o ella le sucede. - Necesidad del amigo/a íntimo/a (un par). - Omnipotentes, se sienten invulnerables, presentan conductas de riesgo. - Aspiran a ser elegantes y a tener cualidades estéticas, robustez y fuerza física, habilidades deportivas y buena presencia. - Va ganando confianza en sí mismo, pero necesita servirse de los demás para reforzar su comportamiento con su aprobación benevolente.
Psicomotriz	<ul style="list-style-type: none"> - Progresiva interiorización funcional de las nuevas proporciones corporales. - Se recuperan los patrones motrices dominados antes del brote puberal. - Aumento de la capacidad de rendimiento, superación del desajuste corporal ("periodos críticos"), mejora de la coordinación y la precisión, capacidad para realizar gestos técnicamente complejos. - Estabilización en la fuerza rápida, sobre todo en chicas. - Estabilización del desarrollo en niveles de VO2 máximo. - Desarrollo final de la vía anaeróbica láctica. - Mejora de la velocidad, sobre todo en chicos. - Mejoras en el CDG y el equilibrio. - Mejora de su capacidad aeróbica.
De inserción social	<ul style="list-style-type: none"> - Cada vez en forma más precoz frente a la decisión vocacional (estudios superiores). - Enjuiciar y criticar los actos y valores de los adultos, defendiendo en forma vehemente sus posiciones. - Usa un lenguaje, vestimenta y adornos diferentes a los de los adultos y a los de los niños, es fundamental para afirmar su imagen y para adquirir la seguridad y destreza social necesarias para el futuro. - Revisión crítica a los valores éticos y religiosos aprendidos en la familia o en la escuela. - Tienen gran sentido de la justicia, la defienden tanto en lo individual como en los hechos que afectan a la humanidad. Altas cotas de solidaridad ante la injusticia. - Abandonan el gregarismo. - Fidelidad: puede ser al nivel de pareja, como de creencias e ideologías, es la capacidad de identificarse con los propios valores y ser fiel a ellos - Rechazo del mundo adulto, necesidad de autorrealización y autofirmación. - Mayor grado de tolerancia con sus iguales, si el trabajo es de su interés.
De relaciones interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> - Cuentan espontáneamente sus experiencias. - Se agrupan entonces según afinidades, en un grupo de pares con inquietudes políticas, religiosas, ecológicas o filosóficas similares. - Periodo de máximo conflicto con sus padres. - Interés en la experimentación sexual. - Atracción por el otro sexo (chicas en cursos anteriores, chicos ahora). - Se puede relacionar mejor con sus iguales; habla, discute y se pone de acuerdo para los trabajos grupales.

Cuadro 2. Características Psicopedagógicas de los alumnos de 14 a 16 años en función de las cinco capacidades que desarrollan de manera integral al alumno.

II. - LOS OBJETIVOS

Haremos referencia en primer lugar a los objetivos generales de Etapa, pues en estos se basan el desarrollo de los siguientes escalones programáticos.

Objetivos generales de Etapa

- 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 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 los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- 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 y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, 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) Apremiar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

La materia de Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

Objetivos generales de área

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que está tiene para la salud individual y colectiva.

Competencias básicas a las que contribuye:

- Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico.
- Competencia matemática.
- Autonomía e iniciativa personal.

Objetivos de etapa al que contribuye: F, K

Contenidos que hacen mención al objetivo 1	
1º	<ul style="list-style-type: none"> • El calentamiento y su significado en la práctica de la actividad física. • Ejecución de juegos y ejercicios apropiados para el calentamiento. • Ejercitación de posiciones corporales adecuadas en la práctica de actividades físicas y en situaciones de la vida cotidiana. • Atención a la higiene corporal después de la práctica de actividad física...
2º	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos del calentamiento. • Calentamiento general y específico • Identificación y realización de juegos y ejercicios dirigidos al calentamiento. • Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora de las condiciones de salud. • Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una postura correcta en actividades cotidianas. • Relación entre hidratación y práctica de actividad física. • Efectos que tienen sobre la salud determinados hábitos como el consumo de tabaco y alcohol.
3º	<ul style="list-style-type: none"> • El calentamiento. Efectos. Pautas para su elaboración. • Elaboración y puesta en práctica de calentamientos, previo análisis de la actividad física que se realiza. • Relación entre la mejora de las cualidades físicas relacionadas con la salud y la adaptación de los aparatos y sistemas del cuerpo humano. • Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en los aparatos y sistemas del cuerpo humano. • Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas. • Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico. • Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal.
4º	<ul style="list-style-type: none"> • Realización y práctica de calentamientos autónomos previo análisis de la actividad física que se realiza El calentamiento como medio de prevención de lesiones. • Efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención. • Valoración de los efectos negativos de determinados hábitos (fumar, beber,

	<p>sedentarismo,) sobre la condición física y la salud.</p> <ul style="list-style-type: none">• Actitud crítica ante dichos hábitos y frente al tratamiento de determinadas prácticas corporales por los medios de comunicación.• Primeras actuaciones ante las lesiones más corrientes que pueden manifestarse en la práctica deportiva.
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

Competencias básicas a las que contribuye:

- Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia matemática.

Objetivos de etapa al que contribuye: K

Contenidos que hacen mención al objetivo 2	
1º	<ul style="list-style-type: none">• Realización de actividades de baja intensidad en la finalización de la actividad física.• Valoración del calentamiento como hábito saludable al inicio de una actividad física• Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud.• Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora.
2º	<ul style="list-style-type: none">• Control de la intensidad del esfuerzo: toma de la frecuencia cardiaca y cálculo de la zona de actividad• Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora de las condiciones de salud.• Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una postura correcta en actividades cotidianas.
3º	<ul style="list-style-type: none">• Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
4º	<ul style="list-style-type: none">• Valoración de los juegos y deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre y de sus diferencias respecto al deporte profesional.• Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla.

3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de auto exigencia en su ejecución.

Competencias básicas a las que contribuye:

- Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo Físico.
- Competencia para aprender a aprender.
- Competencia matemática.

Objetivos de etapa al que contribuye: K

Contenidos que hacen mención al objetivo 3	
1º	<ul style="list-style-type: none"> • Condición física. Cualidades físicas relacionadas con la salud. • Acondicionamiento físico a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. • Ejecución de habilidades motrices vinculadas a acciones deportivas • Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual. • Realización de juegos y actividades en que prevalezcan aspectos comunes de los deportes colectivos. • Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora.
2º	<ul style="list-style-type: none"> • Cualidades físicas relacionadas con la salud; resistencia aeróbica y flexibilidad. • Acondicionamiento físico general con especial incidencia en la resistencia aeróbica y en la flexibilidad. • Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual diferente al realizado en el curso anterior. • Realización de juegos y actividades con elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes de adversario. • Practica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo
3º	<ul style="list-style-type: none"> • Acondicionamiento de las cualidades relacionadas con la salud, resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general, mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento. • Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo diferente al realizado en el curso anterior • Participación activa en las actividades y juegos y en el deporte colectivo escogido.
4º	<ul style="list-style-type: none"> • Sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud; resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia. • Aplicación de los métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, de la flexibilidad y de la fuerza resistencia. • Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de una de las cualidades físicas relacionadas con la salud • Realización de juegos y deportes individuales, de adversario y colectivos de ocio y recreación. • Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de deportes de adversario que precisen la utilización de un implemento.

4. Conocer y consolidar hábitos saludables, las técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.

Competencias básicas a las que contribuye:

- Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.

Objetivos de etapa al que contribuye: B y K

Contenidos que hacen mención al objetivo 4	
1º	<ul style="list-style-type: none">Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante ejercicios de movilidad articular y de relajación.Atención a la higiene corporal después de la práctica de actividad física.
2º	<ul style="list-style-type: none">Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
3º	<ul style="list-style-type: none">Ejecución de métodos de relajación como medio para liberar tensiones.
4º	<ul style="list-style-type: none">Relajación y respiración Aplicación de técnicas y métodos de relajación de forma autónoma y valoración de dichos métodos para aliviar tensiones de la vida cotidiana.

5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.

Competencias básicas a las que contribuye:

- Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico.
- Competencia para aprender a aprender.
- Competencia matemática.

Objetivos de etapa al que contribuye: G y K

Contenidos que hacen mención al objetivo 5	
1º	
2º	
3º	<ul style="list-style-type: none">Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común.
4º	<ul style="list-style-type: none">Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de una de las cualidades físicas relacionadas con la salud.Planificación y organización de torneos en los que se utilicen sistemas de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas.

6. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.

Competencias básicas a las que contribuye:

- Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia matemática.

Objetivos de etapa al que contribuye: K

Contenidos que hacen mención al objetivo 6	
1º	<ul style="list-style-type: none">Las actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire y agua.Realización de recorridos a partir de la identificación de señales de rastreo.Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano natural.

2º	<ul style="list-style-type: none"> • El senderismo: descripción, tipos de sendero, material y vestimenta necesaria. • Realización de recorridos preferentemente en el medio natural. • Toma de conciencia de los usos adecuados del medio urbano y natural. • Respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas.
3º	<ul style="list-style-type: none"> • Normas de seguridad para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural. • Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de la orientación natural y de la utilización de mapas. • Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.
4º	<ul style="list-style-type: none"> • Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural. • Participación en la organización de actividades en el medio natural de bajo impacto ambiental, en el medio terrestre o acuático. • Realización de las actividades organizadas en el medio natural. • Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico deportivas en el medio natural.

7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.

Competencias básicas a las que contribuye:

- Competencia social y ciudadana.
- Competencia para aprender a aprender.
- Competencia cultural y artística.

Objetivos de etapa al que contribuye: K

Contenidos que hacen mención al objetivo 7	
1º	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecución de habilidades motrices vinculadas a acciones deportivas • Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual. • Las fases del juego en los deportes colectivos: concepto y objetivos. • Realización de juegos y actividades en que prevalezcan aspectos comunes de los deportes colectivos.
2º	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual diferente al realizado en el curso anterior. • Realización de juegos y actividades con elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes de adversario. • Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo.
3º	<ul style="list-style-type: none"> • Las fases del juego en los deportes colectivos: organización del ataque y de la defensa. • Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo diferente al realizado en el curso anterior. • Participación activa en las actividades y juegos y en el deporte colectivo escogido.

4º	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de juegos y deportes individuales, de adversario y colectivos de ocio y recreación. • Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de deportes de adversario que precisen la utilización de un implemento.
----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

8. *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.*

Competencias básicas a las que contribuye:

- Competencia social y ciudadana.
- Competencia para aprender a aprender
- Autonomía e iniciativa personal

Objetivos de etapa al que contribuye: B y K

Contenidos que hacen mención al objetivo 8	
1º	<ul style="list-style-type: none"> • Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.
2º	<ul style="list-style-type: none"> • Respeto y aceptación de las normas de los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo • Cooperación en las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes. • Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados. • Autocontrol ante las situaciones de confrontamiento físico que se dan en los juegos y el deporte.
3º	<ul style="list-style-type: none"> • Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común.
4º	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptación de las normas sociales y democráticas que rigen en un trabajo en equipo.

9. *Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.*

Competencias básicas a las que contribuye:

- Competencia cultural y artística.
- Competencia para aprender a aprender.

Objetivos de etapa al que contribuye: G, K y L

Contenidos que hacen mención al objetivo 9	
1º	<ul style="list-style-type: none"> • El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. • Experimentación de actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo. • Combinación de distintos ritmos y manejo de diversos objetos en la realización de actividades expresivas. • Disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal.
2º	<ul style="list-style-type: none"> • El lenguaje corporal y la comunicación no verbal.

	<ul style="list-style-type: none"> • Los gestos y las posturas. - Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás. • Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas. • Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo. • Realización de improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación espontánea. • Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.
3º	<ul style="list-style-type: none"> • Bailes y danzas, aspectos culturales en relación a la expresión corporal. • Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectiva. • Predisposición a realizar los bailes y danzas con cualquier compañero y compañera
4º	<ul style="list-style-type: none"> • Adquisición de directrices para el diseño de composiciones coreográficas. • Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad. • Participación y aportación al trabajo en grupo en las actividades rítmicas.

10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

Competencias básicas a las que contribuye:

- Competencia social y ciudadana.
- Competencia cultural y artística
- Autonomía e iniciativa personal.
- Tratamiento de la información y competencia digital.

Competencia emocional

Objetivos de etapa al que contribuye: A, G y K

Contenidos que hacen mención al objetivo 10	
1º	• El deporte individual y colectivo como fenómeno social y cultural.
2º	• Los deportes de adversario como fenómeno social y cultural.
3º	
4º	• Valoración de los juegos y deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre y de sus diferencias respecto al deporte profesional.

Objetivos generales para 1º de ESO

1. Desarrollar los aspectos de relación con los demás a través de la práctica de actividades físico-deportivas, fomentando actitudes de cooperación, respeto y tolerancia hacia todos los miembros de la comunidad educativa.
2. Conocer y valorar los beneficios saludables que tiene la práctica regular de actividad física sobre el sistema cardio - respiratorio.
3. Conocer y respetar las medidas de prevención y protección necesarias para evitar o minimizar los riesgos de lesión,
4. Tornar conciencia de las repercusiones negativas que tienen sobre el organismo la adopción de estilos de vida no saludables.

5. Mejorar las capacidades físicas y coordinativas y utilizarlas con eficacia en cualquier situación.
6. Utilizar las capacidades coordinativas en la puesta en práctica de cualquier situación.
7. Valorar el estado de sus capacidades físicas y habilidades específicas y llevar a la práctica tareas dirigidas a su mejora.
8. Realizar tareas de acondicionamiento físico con especial dedicación a la resistencia aeróbica, fuerza, flexibilidad y velocidad, progresando adecuadamente.
9. Utilizar el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa, llevando a la práctica actividades encaminadas a la desinhibición personal y grupal.
10. Conocer los elementos del ritmo corporal combinarlos con la música y realizar movimientos creativos siguiendo el ritmo de la música.
11. Desarrollar la capacidad de observación y aprender a valorar y respetar el mensaje no verbal propio y el de los demás que se emite en cada situación.
12. Participar en actividades en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, controlando las dificultades y los riesgos que dichas actividades conllevan.
13. Conocer y practicar los principales juegos y deportes populares y tradicionales en la Región.
14. Mostrar una actitud de respeto con los compañeros, independientemente de las diferencias individuales y de la condición social y cultural.
15. Respetar el material, las instalaciones del propio centro y de entornos cercanos con instalaciones deportivas y realizar aquellas actividades para las que han sido diseñados.
16. Practicar ejercicios de relajación muscular y respiración para reducir desequilibrios y aliviar las tensiones producidas durante la práctica de la actividad física.
17. Practicar modalidades deportivas individuales y colectivas, aplicando los fundamentos reglamentados, técnicos y tácticos en situaciones de juego tanto adaptadas como reales.
18. Utilizar la tecnología de la información y la comunicación como recurso de apoyo a la materia.

Objetivos generales para 2º de ESO

1. Participar en las actividades propuestas con independencia del nivel de habilidad, mostrando actitudes de cooperación, respeto y tolerancia hacia todos los participantes.
2. Conocer y tomar conciencia de los efectos que sobre el sistema músculo - esquelético tiene la práctica regular de actividad física y los riesgos que puede ocasionar su mala ejecución.
3. Adoptar buenos hábitos posturales en la práctica de actividades físicas estructuradas y en la actividad física cotidiana (transporte de objetos, recogida de cargas y sedentación)
4. Realizar tareas encaminadas a la mejora de la condición física y tomar conciencia de la relación positiva entre la buena condición, la salud y la calidad de vida.
5. Mejorar las capacidades coordinativas y utilizarlas con eficacia en cualquier situación
6. Adaptar las capacidades coordinativas a las exigencias y condiciones que demandan la práctica de las modalidades deportivas.
7. Realizar pruebas que permitan conocer el estado de sus capacidades físicas y habilidades específicas y llevar a la práctica tareas dirigidas a su mejora.
8. Realizar tareas de acondicionamiento físico con especial dedicación a la resistencia aeróbica y a la flexibilidad, progresando adecuadamente con respecto a sí mismo.
9. Utilizar el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa, elaborando una coreografía sonora en la que se incluyan distintos ritmos y movimientos de los distintos segmentos corporales.

10. Conocer el patrimonio cultural a través de aquellas manifestaciones que tienen en el cuerpo y su expresión sus máximos exponentes y practicar danzas y bailes tradicionales.
11. Participar en actividades en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, controlando las dificultades y los riesgos que dichas actividades conllevan.
12. Conocer y practicar los principales juegos y deportes populares y Tradicionales de la Región.
13. Mostrar una actitud de respeto con los compañeros, trabajo en equipo, independientemente de las diferencias individuales y de a condición social y cultural.
14. Respetar el material, las instalaciones del propio centro y de entornos cercanos con instalaciones deportivas y realizar aquellas actividades para las que han sido diseñados.
15. Practicar ejercicios de respiración y relajación como medio para favorecer la mejora de la salud.
16. Experimentar los distintos tipos de respiración: clavicular, torácica, diafragmática y completa.
17. Practicar modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego tanto adaptadas como reales.
18. Utilizar la tecnología de la información y la comunicación como recurso de apoyo a la materia

Objetivos generales para 3º de ESO

1. Desarrollar los aspectos de relación con los demás a través de la práctica de actividades físico - deportivas, fomentando actitudes de cooperación, respeto y tolerancia hacia todos los miembros de la comunidad educativa.
2. Colaborar de forma responsable en la organización y puesta en práctica de actividades en las que se llevaran a cabo actividades físicas y deportivas.
3. Conocer y comprender los efectos duraderos que el trabajo de las distintas capacidades físicas tiene sobre el organismo (aparatos cardiovascular, locomotor y respiratorio) y la propia imagen corporal.
4. Asumir la responsabilidad en el mantenimiento y desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud, especialmente la resistencia general y la flexibilidad, como medio de mejora de la salud y en consecuencia de la calidad de vida.
5. Valorar la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada.
6. Desarrollar actitudes de auto exigencia y superación de las propias imitaciones en la mejora de las capacidades físicas y en el perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal con el fin de aumentar sus posibilidades de rendimiento motor.
7. Adaptar las capacidades coordinativas a las condiciones y exigencias que demanda la práctica de algunas modalidades deportivas
8. Diseñar y poner en práctica calentamientos de tipo general y específico previos a la actividad físico-deportiva a realizar
9. Realzar tareas dirigidas a la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud, haciendo un tratamiento diferenciado de las mismas y atendiendo a criterios de higiene postural, y de una dieta equilibrada y saludable.
10. Utilizar y valorar como medio de comunicación las actividades físicas de ritmo y expresión.
11. valorar los bailes de otros países como medio de disfrute, comunicación y conocimiento intercultural.
12. Aprender a utilizar los recursos que proporciona el medio natural y el entorno para la realización de actividades físico deportivas, desarrollando actividades que contribuyan a la mejora de la calidad de vida y a la ocupación del tiempo libre.

13. Conocer y practicar juegos y deportes tradicionales de nuestra región, de España y del Mundo.
14. Colaborar de forma responsable en la organización y puesta en práctica de campeonatos y actividades de divulgación de los juegos y deportes tradicionales de nuestra región, de España y del Mundo.
15. Participar con independencia del nivel de habilidad alcanzado, en juegos y deportes, valorando los aspectos de relación que fomentan y mostrando actitudes de diálogo, tolerancia y deportividad.
16. Mostrar una actitud de juego limpio o fair play en la práctica de juegos y deportes
17. Respetar las: posibilidades motoras propias y de los demás, e a los compañeros y compañeras, independientemente de la raza, religión y condición social.
18. Respetar el material, las instalaciones y los espacios del propio centro y del entorno donde se llevan a cabo las actividades, respetando el uso para el que han sido diseñados.
19. Conocer y utilizar técnicas básicas de relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas tanto en la vida cotidiana como en la práctica físico deportiva.
20. Conocer y practicar modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, tanto adaptadas como reales.
21. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo a la materia.

Objetivos generales para 4º de ESO

1. Participar en las actividades propuestas con independencia del nivel de habilidad, mostrando actitudes de cooperación, respeto y tolerancia hacia todos los participantes.
2. Participar de forma activa, autónoma y responsable en la planificación, organización y puesta en práctica de actividades en las que se llevarán a cabo actividades físicas y deportivas realizadas a lo largo de esta etapa educativa.
3. Conocer, comprender y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que la práctica regular de la actividad física tiene para la salud individual y colectiva, así como los efectos negativos que producen determinados hábitos y estilos de vida.
4. Practicar de forma habitual, sistemática y segura actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y su calidad de vida, asumiendo normas de higiene.
5. Desarrollar actitudes de auto exigencia y superación personal en la mejora de las capacidades físicas y en el perfeccionamiento de las habilidades motrices con el fin de aumentar sus posibilidades de rendimiento motor
6. Adaptar las capacidades coordinativas a las condiciones y exigencias que demande la práctica de las distintas modalidades deportivas
7. Conocer y apreciar el propio estado de las capacidades físicas y habilidades motrices y planificar actividades que le permitan satisfacer sus necesidades y ocupar su tiempo de ocio
8. Diseñar y llevar a la práctica calentamientos de tipo general y específico, previo análisis de la actividad físico - deportiva a realizar
9. Planificar y realizar tareas dirigidas a la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud, haciendo un tratamiento diferenciado de las mismas y atendiendo a criterios de higiene postural.
10. Diseñar, practicar y valorar las actividades rítmico expresivas como medio de comunicación y desarrollo creativo.

11. Realizar actividades físico deportivas propias del medio natural que tengan bajo impacto ambiental, valorando las posibilidades que ofrece dicho medio y contribuyendo a la conservación.
12. Practicar actividades individuales y colectivas recreativas.
13. Valorar la importancia de las vertientes competitiva y recreativa de la práctica deportiva.
14. Participar, con independencia del nivel de habilidad alcanzado, en juegos y deportes, valorando los aspectos de relación que fomentan y mostrando actitudes de cooperación, diálogo, tolerancia y deportividad.
15. Respetar el material, las instalaciones y los espacios del propio centro y del entorno donde se llevan a cabo las actividades, respetando el uso para el que han sido diseñados.
16. Indagar en los espacios, equipamientos e instalaciones del entorno, con el propósito de conocer y aprovechar los recursos que ofrece para la realización de actividades físicas y deportivas.
17. Comprender y concienciarse de la importancia de que el material deportivo utilizado proceda del comercio justo.
18. Conocer y utilizar técnicas básicas de relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas tanto en la vida cotidiana como en la práctica físico deportiva.
19. Conocer y practicar modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego y practicar reconociendo que su práctica representa un fenómeno cultural de gran relevancia social.
20. Valorar críticamente el tratamiento que los medios de comunicación dan al cuerpo, a las diferentes modalidades deportivas, sus implicaciones respecto al género, etc.
21. f. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo a la masera.

III. - LAS COMPETENCIAS BÁSICAS

III.1. - Relación entre el área objeto de programación y las distintas competencias básicas

A continuación presentamos, a nivel general, la contribución de la materia de Educación Física a desarrollo de las competencias. Dicha contribución la hemos realizado teniendo en cuenta las dimensiones, subdimensiones y descriptores. También completa lo establecido en el Real Decreto 1631/2006.

En la tabla también se exponen los descriptores de la competencia emocional, introducida en Castilla la Mancha. Los mismos nos van a servir de referente para definir los indicadores de logro por curso. Consideramos que la concreción de competencias por curso se debe hacer cuando se aborde el apartado de evaluación, ya que en el mismo planteamos los distintos criterios de evaluación que nos va a servir de referente y dentro de cada uno de ellos especificamos los indicadores de logro que concretan la contribución de la materia al desarrollo de cada una de las competencias.

Teniendo como referencia el Real Decreto 1631/2006, la materia de Educación física contribuye de manera directa y clara a la consecución de dos competencias básicas:

La competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y la competencia social y ciudadana. El cuerpo humano constituye una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno y la Educación Física está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible.

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

La Educación Física plantea situaciones especialmente favorables a la adquisición de la competencia social y ciudadana. Las actividades físicas, propias de esta materia, son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas exigen la integración en un proyecto común, y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaboran en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.

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

Contribuye también a la adquisición de la competencia cultural y artística. A la apreciación y comprensión del hecho cultural lo hace mediante el reconocimiento y la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos. A la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa contribuye mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y el movimiento. A la adquisición de habilidades perceptivas, colabora especialmente desde las experiencias sensoriales y emocionales propias de las actividades de la expresión corporal. Por otro lado, el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

En otro sentido, esta materia está comprometida con la adquisición de una actitud abierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen.

La Educación Física ayuda a la consecución de la competencia para aprender a aprender al ofrecer recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son generalizables para varias actividades deportivas.

A la adquisición de la competencia en comunicación lingüística la materia contribuye, como el resto, ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico que aporta.

III.2. - Secuenciación y priorización de las competencias y sub - competencias

En este apartado vamos a realizar una disección de las CCBB según sus distintos aspectos.

Este análisis nos servirá de referencia para concretar cuál es la contribución de la materia de E. Física a cada una de ellas.

Pasamos a detallar la dimensión, subdimensión e indicadores de cada competencia:

1. Competencia en comunicación lingüística

El desarrollo de la competencia lingüística al final de la ESO comporta el dominio de la lengua oral y escrita en múltiples contextos, y el uso funcional de, al menos, una lengua extranjera.

Competencia lingüística		
Habilidad para comprender, expresar e interpretar pensamientos, sentimientos y hechos de forma oral y escrita en diferentes lenguas y escenarios o contexto y regular el comportamiento.		
DIMENSIÓN	SUBDIMENSIÓN	INDICADORES
COMUNICACIÓN ORAL	1. Escuchar y comprender mensajes hablados, habilidades para obtener información textos, orales de formatos diversos en distintas situaciones y con distintos fines 2. Hablar para que otros escuchen y comprendan: habilidades para producir textos orales adecuados a distintas situaciones y fines 3. Conversar (establecer diálogos...): Habilidades para intercambiar contenidos en una situación de diálogo	<ul style="list-style-type: none"> • Dialogar, escuchar, hablar y conversar Vocabulario. • Expresar e interpretar de forma oral y escrita, pensamientos, emociones, vivencias, opiniones, creaciones. • Leer y escribir. • utilizar códigos de comunicación. • buscar, recopilar y procesar información • conocer las reglas del sistema de la lengua. • comunicarse en otros idiomas. • Adaptar la comunicación al contexto. • Generar ideas, hipótesis, supuestos, interrogantes.
COMUNICACIÓN ESCRITA	1. Leer de forma eficaz (expresiva y comprensiva). Habilidades para leer, comprender e interpretar textos escritos en formatos diversos adecuados a distintas situaciones y fines. 2. Escribir correctamente, habilidades para expresar por escrito; hechos, pensamientos, opiniones, sentimientos, de forma correcta y adecuada a d distintas situaciones y fines.	<ul style="list-style-type: none"> • comprensión de textos literarios • Dar coherencia y cohesión de discurso, a las propias acciones y tareas. • Estructurar el conocimiento • Formular y expresar los propios argumentos de una manera convincente y adecuada al contexto. Realizar intercambios comunicativos en diferentes situaciones, con ideas propias. • Interactuar de forma adecuada lingüísticamente. • Manejar diversas fuentes de información. • Adoptar decisiones. Resolver conflictos... Tener en cuenta Opiniones distintas a la propia • Disfrutar escuchando, leyendo o expresándose de forma oral- escrita • Eliminar estereotipos y expresiones sexistas.

- Formarse un juicio crítico y ético.
- Realizar críticas con espíritu constructivo
- Usar el vocabulario adecuado.

2. Competencia matemática

El desarrollo de la competencia matemática al final de la educación obligatoria, conlleva utilizar espontáneamente los elementos y razonamientos matemáticos para interpretar y producir información, para resolver problemas provenientes de situaciones cotidianas y para tomar decisiones. En definitiva, supone aplicar aquellas destrezas y actitudes que permiten razonar matemáticamente, comprender una argumentación matemática y expresarse y comunicarse en el lenguaje matemático, utilizando las herramientas de apoyo adecuadas, e integrando el conocimiento matemático con otros tipos de conocimiento para dar una mejor respuesta a las situaciones de la vida de distinto nivel de complejidad.

Competencia matemática		
Habilidades necesarias para aplicar con precisión y rigor los conocimientos y el razonamiento matemático en la descripción de la realidad y en la resolución de problemas de la vida cotidiana.		
DIMENSIÓN	SUBDIMENSIÓN	INDICADORES
USO DE CONCEPTOS Y PROCEDIMIENTOS Y DEL RAZONAMIENTO MATEMÁTICO PARA DESCRIBIR LA REALIDAD	1. Uso de conceptos y procedimientos y del razonamiento matemático para describir la realidad y resolver problemas cotidianos asociados a la comprensión, representación y medida del espacio. Habilidades para comprender, identificar y representar los elementos geométricos y sus diferentes representaciones y dimensiones.	Conocer los elementos matemáticos básicos y Comprender una argumentación matemática. Seguir determinados procesos de pensamiento (como la inducción y la deducción, entre otros), Integrar el conocimiento matemático con otros tipos de conocimiento. Expresarse y comunicarse en el lenguaje matemático.
USO DE CONCEPTOS Y PROCEDIMIENTOS Y DE RAZONAMIENTO MATEMÁTICO PARA RESOLVER PROBLEMAS COTIDIANOS	2. Uso de conceptos y procedimientos y del razonamiento matemático para describir la realidad y resolver problemas cotidianos asociados a la comprensión y representación de la incertidumbre y el azar. Habilidades para el análisis y tratamiento de datos estadísticos y probabilísticos con el objeto de sacar conclusiones a partir de ellos.	Expresar e interpretar con claridad y precisión informaciones, datos y argumentaciones <ul style="list-style-type: none"> • Seguir cadenas argumentales identificando las ideas fundamentales • Estimar y enjuiciar la lógica y validez de argumentaciones e informaciones, • Identificar la validez de los razonamientos. • Aplicar estrategias de resolución de problemas a situaciones cotidianas. • Seleccionar las técnicas adecuadas para calcular, representar e interpretar la realidad a partir de la información disponible • Manejar los elementos matemáticos básicos (distintos tipos de números, medidas, símbolos, elementos geométricos, etc.) en situaciones reales o simuladas de la vida cotidiana. • Aplicar algoritmos de cálculo o elementos de la lógica. • Poner en práctica procesos de razonamiento que llevan a la obtención de información o a la solución de los problemas. • Utilizar los elementos y razonamientos matemáticos para enfrentarse a aquellas situaciones cotidianas que los precisan. • Razonar matemáticamente

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

Esta competencia supone el desarrollo y aplicación del pensamiento científico- técnico para interpretar la información que se recibe y para predecir y tomar decisiones con iniciativa y autonomía personal en un mundo en el que los avances que se van produciendo en los ámbitos científico y tecnológico tienen una influencia decisiva en la vida personal, la sociedad y el mundo natural

Asimismo, implica la diferenciación y valoración del conocimiento científico al lado de otras formas de conocimiento, y la utilización de valores y Criterios éticos asociados a la ciencia y al desarrollo tecnológico.

En coherencia con las habilidades y destrezas relacionadas hasta aquí, son parte de esta competencia básica el uso responsable de los recursos naturales, el cuidado del medio ambiente, el consumo racional y responsable, y la protección de la salud individual y colectiva como elementos clave de la calidad de vida de las personas.

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico		
Habilidades para comprender a) mundo físico en sí mismo y en su interacción con las personas mediante el uso del método científico y la actitud de compromiso con la protección de la propia salud y del entorno.		
DIMENSIÓN	SUBDIMENSIÓN	INDICADORES
ALFABETIZACION CIENTIFICA	1. Comprensión e interpretación de la vida. El mundo físico y sus interacciones Habilidades para la identificación de las cuestiones científicas y la comprensión de la naturaleza de las ciencias y la tecnología como actividad humana con posibilidades y limitaciones.	<ul style="list-style-type: none"> • Analizar los fenómenos físicos y aplicar el pensamiento científico técnico para interpretar, predecir y tomar decisiones con iniciativa y autonomía personal. • Realizar observaciones directas con conciencia del marco teórico. • Localizar, obtener, analizar y representar información cualitativa y cuantitativa.
COMPETENCIA TECNOLÓGICA	1. Implementación de los proyectos científicos y tecnológicos: Habilidad para identificar problemas y explicar fenómenos utilizando el método científico de observación, experimentación, formulación de hipótesis, interpretación de los datos y explicación de los resultados y la revisión de los métodos y procedimientos utilizados mediante la matización de proyectos de forma individual y colectiva, utilizando estrategias de trabajo en equipo y un clima de trabajo y colaboración 2. Práctica de valores Habilidades para utilizar los conocimientos y procedimientos al servicio de las prácticas que contribuyen a proteger el medio ambiente y la salud.	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender e identificar preguntas o problemas, obtener conclusiones y comunicarlas en distintos contextos (académico, personal y social). • Conservar los recursos y aprender a identificar y valorar la diversidad natural • Analizar los hábitos de consumo y argumentar consecuencias de un tipo de vida frente a otro en relación con dichos hábitos. • Reconocer las fortalezas y límites de la actividad investigadora. • Incorporar la aplicación de conceptos científicos técnicos y de teorías científicas básicas. • Interpretar la información que se recibe para predecir y tomar decisiones, • Percibir las demandas o necesidades de las personas, de las organizaciones y del medio ambiente • Interiorizar los elementos clave de la calidad de vida de las personas. • tomar decisiones sobre el mundo físico y sobre la influencia de la actividad humana, con especial atención al cuidado del medio ambiente y al consumo racional y responsable. • Planificar y manejar soluciones técnicas.

4. Tratamiento de la información y competencia digital

La competencia digital comporta hacer uso habitual de los recursos tecnológicos disponibles para resolver problemas reales de modo eficiente. Al mismo tiempo posibilita evaluar y seleccionar nuevas fuentes de información e innovación tecnológicas a medida de que van apareciendo, en función de su utilidad para acometer tareas u objetivos específicos.

En síntesis, el tratamiento de la información y la competencia digital implican ser una persona autónoma, eficaz, responsable, crítica y reflexiva al seleccionar, tratar y utilizar la información y sus fuentes, así como las distintas herramientas tecnológicas; también tener una actitud crítica y reflexiva en la valoración de la información disponible, contrastándola cuando es necesario, y respetar las normas de conducta acordadas socialmente para regular el uso de la información y sus fuentes en los distintos soportes.

Competencia en el Tratamiento de la información y competencia digital		
Habilidades para utilizar de forma autónoma y crítica, las herramientas informáticas para buscar, obtener, procesar y transformar información, así como para comunicarse		
DIMENSIÓN	SUBDIMENSIÓN	INDICADORES
CONOCIMIENTO Y USO DELAS TIC PARA LA BUSQUEDA, TRATAMIENTO Y COMUNICACIÓN DE LA INFORMACION	1. Conocimiento y aplicación de los elementos y las herramientas técnicas 'Habilidades para conocer, seleccionar, tratar y utilizar las distintas herramientas tecnológicas y las aplicaciones y elementos principales de un ordenador 2. Búsqueda y tratamiento de la información • Habilidades para localizar, analizar y gestionar adecuadamente información abundante y compleja, contrastar su validez y combinar la información obtenida.	<ul style="list-style-type: none"> • Buscar, analizar, seleccionar, registrar, tratar, transmitir, utilizar y comunicar la información utilizando técnicas y estrategias específicas para informarse, aprender y comunicarse. • Dominar y aplicar en distintas situaciones y contextos lenguajes específicos básicos' textual, numérico, icónico, visual, gráfico y sonoro. • Emplear diferentes recursos expresivos además de las tecnologías de la información y comunicación. • Aplicar en distintas situaciones y contextos el conocimiento de los diferentes tipos de información, sus fuentes, sus posibilidades y su localización, así como los lenguajes y soportes más frecuentes en los que esta suele expresarse.
CONOCIMIENTO Y USO DE LAS TIC EN LA COMUNICACION SOCIAL Y EN EL APRENDIZAJE COOPERATIVO	1. Conocimiento y aplicación de herramientas de comunicación • Habilidades para comprender la naturaleza de las herramientas electrónicas de comunicación y para utilizarlas al servicio del intercambio social y el trabajo cooperativo. 2. Participación en entornos electrónicos de comunicación; 'Habilidades para participar, colaborar y relacionarse en comunidades virtuales y trabajar de forma cooperativa con los medios informáticos.	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender e integrar la información en los esquemas previos de conocimiento. • Procesar y gestionar adecuadamente información abundante y compleja. • Hacer uso habitual de los recursos tecnológicos disponibles. • Evaluar y seleccionar nuevas fuentes de información e innovaciones tecnológicas. • Analizar la información de forma crítica "mediante el trabajo personal autónomo y el colaborativo • Generar producciones responsables y creativas.

5. Competencia social y ciudadana

El ejercicio de la Ciudadanía implica disponer de habilidades para participar activa y plenamente en la vida cívica. Significa construir, aceptar y practicar normas de convivencia acorde con los valores democráticos, ejercer los derechos, libertades responsabilidades y deberes cívicos, y defender los derechos de los demás.

En síntesis, esta competencia supone comprender la realidad social en que se vive, afrontar la convivencia y los conflictos empleando el juicio ético basado en los valores y prácticas democráticas, y ejercer la ciudadanía actuando con criterio propio, contribuyendo a la construcción de la paz y la democracia, y manteniendo una actitud constructiva, solidaria y responsable ante el cumplimiento de los derechos y obligaciones cívicas.

Competencia social y ciudadana		
Habilidades para 'convivir", "comprender la sociedad en la que vive", "actuar de acuerdo con los principios éticos y democráticos" en los distintos escenarios y contextos en los que vivo y participa.		
DIMENSIÓN	SUBDIMENSIÓN	INDICADORES
CONVIVENCIA	1. Relaciones interpersonales 'Habilidades para comunicarse de forma constructiva, crear confianza y resolver los conflictos da forma pacífica 2 Trabajo cooperativo: • Habilidad para colaborar y comprometerse en un proyecto de trabajo colectivo.	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender la pluralidad y el carácter evolutivo de las sociedades actuales y los rasgos y valores del sistema democrático • Reflexionar de forma crítica y lógica sobre los hechos y problemas • Ser conscientes de la existencia de diferentes perspectivas para analizar la realidad.
PARTICIPACION Y CIUDADANIA	1. Ejercicio de los derechos y deberes. • Habilidades para ejercer de forma responsable los derechos y deberes en los distintos foros o contextos de participación	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer, valorar y usar sistemas de valores como la declaración de los derechos del hombre en la construcción de un sistema de valores propio • Cooperar y convivir.
COMPRESION DE LA SOCIEDAD EN LA QUE VIVE	1 Práctica de valores. • Habilidades para comprender y actuar de acuerdo con los valores personales, sociales democráticos. 2. Conocimiento e interpretación de la realidad social: • Habilidades para conocer los hechos, comprender y analizar las relaciones que se establecen en la sociedad en la que viven desde una perspectiva diacrónica y sincrónica.	<ul style="list-style-type: none"> • Tornar decisiones y responsabilizarse de las mismas 'Ser capaz de ponerse es el lugar del otro y comprender su punto de vista aunque sea diferente del propio. • Utilizar el juicio moral para elegir y tomar decisiones y elegir como comportarse ante situaciones. • Manejar habilidades sociales y saber resolver los conflictos de forma constructiva. • Valorar la diferencia y reconocer la igualdad de derechos, en particular entre hombres y mujeres. • Comprender y practicar los valores de las sociedades democráticas, democracia, libertad, igualdad, solidaridad, corresponsabilidad, participación y ciudadanía • Contribuir a la construcción de la paz y la democracia Disponer de una escala de valores construida de forma reflexiva, crítica y dialogada y usarla de forma coherente para afrontar una decisión o conflicto. • Practicar el dialogo y la negociación para llegar a acuerdos como forma de resolver los conflictos

6. Competencia cultural y artística

El Conjunto de destrezas que Configuran esta Competencia se refiere tanto a la habilidad para apreciar y disfrutar con el arte y otras manifestaciones Culturales, Como a aquellas relacionadas con el empleo de algunos recursos de la expresión artística para realizar creaciones propias.

Implica un conocimiento básico de las distintas manifestaciones Culturales y artísticas, la aplicación de habilidades de pensamiento divergente y de trabajo colaborativo, una actitud abierta, respetuosa y crítica hacia la diversidad de expresiones artísticas y culturales, el deseo y voluntad de cultivar la propia capacidad estética y creadora, y un interés por participar en la vida cultural y por contribuir a la conservación del patrimonio cultural y artístico, tanto de la propia comunidad, como de otras comunidades.

Competencia cultural y artística		
Habilidades para "conocer", "comprender", "crear" y "participar" en manifestaciones culturales y artísticas diversas en los distintos escenarios y contextos en los que vive y participa.		
DIMENSIÓN	SUBDIMENSIÓN	INDICADORES
CONOCIMIENTO Y USO DE LOS LENGUAJES ARTISTICOS	1. Comprensión artística: Habilidades para comprender los lenguajes artísticos y valorar sus manifestaciones en función del contexto 2. Creación artística: - Habilidades para utilizar los lenguajes artísticos al servicio de la expresión creativa en los distintos escenarios	<ul style="list-style-type: none"> • Apreciar y disfrutar con el arte y otras manifestaciones culturales. • Disponer de la, habilidades y actitudes que permiten acceder a manifestaciones de pensamiento, perceptivas, comunicativas y de sensibilidad y sentido estético. • Emplear algunos recursos para realizar creaciones propias y la realización de experiencias artísticas compartidas.
CONOCIMIENTO Y COMPRENSIÓN DEL HECHO CULTURAL Y ARTISTICO EN LA SOCIEDAD	1. Conocimiento del patrimonio: Habilidades para apreciar, comprender y valorar manifestaciones culturales y artísticas que forman parte del patrimonio cultural de los pueblos y contribuir a su conservación 2. Construcción cultural compartida - Habilidades para idear, planificar, desarrollar y evaluar proyectos artísticos de forma cooperativa utilizando estrategias de trabajo en equipo y un clima de trabajo y colaboración.	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer y contribuir a la conservación del patrimonio cultural y artístico de la comunidad y de otros pueblos. • Aplicar habilidades de pensamiento divergente y de trabajo colaborativo. • Cultivar la propia capacidad estética y creadora • Participar en la vida cultural de la comunidad. • Valorar la libertad de expresión el derecho a la diversidad cultural y el dialogo intercultural • Poner en funcionamiento la iniciativa, la imaginación y la creatividad para expresarse mediante códigos artísticos.

7. Competencia para aprender a aprender

Aprender a aprender implica la conciencia, gestión y control de las propias capacidades y conocimientos desde un sentimiento de competencia o eficacia personal, e incluye tanto el pensamiento estratégico, como la capacidad de cooperar, de autoevaluarse, y el manejo eficiente de un conjunto de recursos y técnicas de trabajo intelectual, todo lo cual se desarrolla a través de experiencias de aprendizaje conscientes y gratificantes, tanto individuales como colectivas.

Competencia para aprender a aprender		
Habilidades para planificar, desarrollar y evaluar de forma autónoma el "aprendizaje", sentirte motivado para hacerlo, y utilizarlo en los distintos escenarios y contextos.		
DIMENSIÓN	SUBDIMENSIÓN	INDICADORES
CONOCIMIENTO DE LAS CAPACIDADES DE APRENDIZAJE	1. Conocimiento de las propias capacidades: Habilidades para valorarse o sí mismo, tener confianza en sus posibilidades, actuar con perseverancia y decisión al abordar las tareas y asumir responsabilidades 2. Motivación. Habilidades para identificar el aprendizaje y el saber como una necesidad que es necesario satisfacer a través de la curiosidad y el gusto por aprender y por compartir ese aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> • Ser consciente de las propias capacidades (intelectuales, emocionales y físicas.) • Conocer las propias potencialidades y carencias. • Tener conciencia de las capacidades de aprendizaje: atención, concentración, memoria, comprensión y expresión lingüística, motivación de logro, etc. • Plantearse preguntas identificar y manejar la diversidad de respuestas posibles. • Saber transformar la información en conocimiento propio.
USO DE HABILIDADES DE APRENDIZAJE	1. Planificación y hábitos de estudio Habilidades para planificar y utilizar el tiempo de estudio (y de ocio) de forma eficaz. 2 Técnicas de aprendizaje y autorregulación: Habilidades para recoger, procesar, organizar, presentar y revisar información para construir el aprendizaje y utilizar el conocimiento en los diferentes contextos	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar los nuevos conocimientos y capacidades en situaciones parecidas y contextos diversos. Aceptar los errores y aprender de los demás. • Plantearse metas razonables a corto, medio y largo plazo. • Ser perseverantes en el aprendizaje. Administrar el esfuerzo, autoevaluarse y autorregularse • Afrontar la toma de decisiones racional y críticamente. • Adquirir responsabilidades y compromisos • Adquirir confianza en sí mismo y gusto por aprender. • Obtener un rendimiento máximo de las capacidades de aprendizaje con la ayuda de estrategias y técnicas de estudio

8. Autonomía e iniciativa personal

La autonomía y la iniciativa personal suponen ser capaz de imaginar, emprender, desarrollar y evaluar acciones o proyectos individuales o colectivos Con creatividad, confianza, responsabilidad y sentido crítico.

Autonomía e iniciativa personal		
Habilidades para, desde el conocimiento de sí mismo y de las opciones existentes, tomar decisiones propias, llevarlas a la práctica, asumir riesgos y aceptar responsabilidades en distintos escenarios y contextos.		
DIMENSIÓN	SUBDIMENSIÓN	INDICADORES
CONOCER Y CONFIAR PARA TOMAR DECISIONES	1. Conocimiento y confianza en uno mismo: Habilidades para valorarse a sí mismo, tener confianza en sus posibilidades, actuar con perseverancia y decisión al abordar tareas y asumir riesgos y responsabilidades 2. Practica de valores. Habilidades para comprender y actuar libremente y de forma honesta con los valores personales, sociales democráticos.	<ul style="list-style-type: none"> • Adecuar sus proyectos a sus capacidades. • Afirmar y defender derechos. • Afrontar los problemas. • Analizar posibilidades y limitaciones • Aprender de los errores. • Buscar las soluciones. • Calcular y asumir riesgos • Conocerte a sí mismo y auto controlarse • Demorar la necesidad da satisfacción inmediata.
INNOVAR	1. innovar y creatividad. - Habilidad para aceptar y tolerar los cambios, tener ideas propias, aplicadas en la transformación personal del medio y comunicarlas 2. Implementación de proyectos cooperativos: - Habilidades para identificar problemas; idear, planificar, desarrollar y evaluar proyectos técnicos, artísticos y de investigación de forma cooperativa utilizando estrategias de trabajo en equipo y un clima de trabajo y colaboración	<ul style="list-style-type: none"> • Planificar proyectos personales. • Elaborar nuevas ideas - Evaluar acciones y proyectos. • Extraer conclusiones. • Identificar y cumplir objetivos. • Imaginar y desarrollar proyectos. - Mantener la motivación y autoestima • Organizar tiempos y tareas • Reelaborar los planteamientos previos • Saber dialogar y negociar • Ser asertivo y tener empatía. • Autoevaluarse. • Ser creativo y emprendedor • Ser flexible en los planteamientos • Ser perseverante y responsable. • Tener actitud positiva al cambio. • Tener confianza en sí mismo y espíritu de superación. • Tomar decisiones con criterio propio. • Trabaja cooperativamente. • Valorar las ideas de los demás • Valorar las posibilidades de mejora.

9. Competencia emocional

La competencia emocional se define por la "madurez" que la persona demuestra en sus actuaciones tanto consigo mismo y con los demás, especialmente a la hora de resolver los conflictos ("disgustos") que el día a día le ofrece.

El alumnado de ESO será competente para, desde el conocimiento que tiene de sí mismo y de sus posibilidades, abordar cualquier actividad asumiendo sus retos de forma responsable y de establecer relaciones con los demás de forma positiva.

El adolescente construye el auto concepto y desarrolla la autoestima en el desarrollo de cada una de las acciones que, en un horizonte cada vez más amplio, realiza.

El auto concepto integra todas las claves que siempre va a utilizar para interpretar la realidad que le rodea y las relaciones con los demás. El desarrollo de la competencia emocional siempre está asociado a una relación positiva y comprometida con los otros, entre los que destaca, en esta etapa, el grupo de iguales. El acuerdo o no de las compañeras y compañeros determina o inhibe comportamientos deseables.

Asimismo, en esta etapa, la imagen corporal cobra especial relevancia en la construcción del auto concepto pudiendo dar lugar a desajustes emocionales significativos. El conocimiento de las posibilidades, el uso de un lenguaje auto dirigido positivo y de un estilo atribucional realista contribuyen a facilitar las actuaciones naturales y sin inhibiciones en las distintas situaciones que le toca vivir es la manifestación más clara de esa competencia emocional.

El equilibrio emocional facilita o dificulta el rendimiento escolar en la medida que intensifica o reduce las interferencias en el aprendizaje.

Competencia emocional		
Habilidades para conocer y controlar las emociones y sentimientos, para leer los estados de ánimo y sentimientos ajenos, para establecer relaciones positivas con los demás y para ser una persona feliz que responde de forma adecuada a las exigencias personales, escolares, sociales,...		
DIMENSIÓN	SUBDIMENSIÓN	INDICADORES
CONOCER y CONTROLAR LAS PROPIAS EMOCIONES	1. Conocimiento de las propias emociones Habilidades para tomar conciencia de los estados de ánimo y de las causas que los motivan y los sentimientos propios para actuar con seguridad y confianza. 2. Autocontrol: Habilidad para controlar las emociones y actuar de forma positiva.	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar conciencia del estado Emocional • Tener confianza en sí mismo y expresarse sin inhibiciones. • Utilizar un lenguaje auto dirigido positivo. • Utiliza un estilo atribucional realista • Prevenir los efectos de los sentimientos negativos
GESTIONAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES	1. La empatía: <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades para comprender el estado de ánimo de los demás, ponerse en su lugar y mostrar sensibilidad hacia sus sentimientos. 2. Habilidades sociales/ relaciones interpersonales: <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades para comunicarse de forma constructiva, crear confianza y resolver los conflictos de forma práctica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Crear confianza y empatía con los otros. • No mostrar superioridad ante el éxito y hablar de sí mismo sin alardes ni falsas modestias. • Aceptar y realizar críticas • Aplazar las demandas y recompensas. • Tolerar al fracaso, controlar la frustración y la agresividad • Separar los problemas personales de los profesionales o escolares • Rechazar la violencia. • Analizar e interpretar los conflictos. • Utilizar el diálogo, la mediación y el arbitraje en la resolución de conflictos.

Contribución de la Educación Física al desarrollo de las competencias

Competencias Básicas	Contribución desde la E.F.
Competencia en comunicación lingüística	<ul style="list-style-type: none"> .Variedad de intercambios comunicativos, desde la comunicación oral a los trabajos escritos que realiza el alumno, y a través del vocabulario específico que aporta. • Reforzar el aprendizaje de otras lenguas • Transmisión con el cuerpo de afectos, estados de ánimo, posturas, señales que configuran la base del lenguaje corporal. • La comunicación gestual, la utilización de los ritmos y las danzas, la respiración en general, las técnicas de dominio corporal.
Competencia Matemática	<ul style="list-style-type: none"> • Empleo de fórmulas para calcular el índice de masa corporal, el umbral aeróbico, test de Ruffier, cálculo de tiempo, distancias, pulsaciones, puntuaciones, la estructuración espacial y espacio - temporal. etc. • Elaboración e interpretación de gráficos relacionados con el cuidado de la salud • Elaboración e interpretación de perfiles topográficos, rutómetros, mapas o planos, etc. relacionados con las actividades en el medio natural.
Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico	<ul style="list-style-type: none"> • Máximo estado de bienestar físico, mental y social en un entorno saludable. • Proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables y aporta criterios para el mantenimiento y mejora de las cualidades físicas, sobre todo de las asociadas a la salud: resistencia cardiovascular, fuerza-resistencia y flexibilidad, • colabora en un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza. • Proporciona conocimientos sobre los materiales, técnicas, y criterios específicos previos a cualquier tipo de actuación fuera del espacio aula, de forma que se garantice la seguridad y una secuencia adecuada de capacidades a desarrollar en distintos entornos.
Competencia Digital	<ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda, selección, recogida, procesamiento y valoración crítica de información relacionada con la práctica saludable de actividad física... • Búsqueda de información relativa a trabajos solicitados por el profesor.
Competencia Social y ciudadana	<ul style="list-style-type: none"> • Las actividades propias de esta materia son un medio eficaz para educar las habilidades sociales, facilitar la integración y fomentar el respeto. • Contribuyen a desarrollar la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo • Son un medio eficaz para desarrollar la autonomía personal y para valorar la diversidad. • La práctica y la organización de actividades deportivas colectivas exige la integración en un proyecto común y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades. • El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colabora en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad y permite la resolución de conflictos en la práctica de actividades competitivas. • Respeto a los materiales, entorno y a las personas participantes. - La educación para la prevención de comportamientos de riesgo y la promoción de la actividad física como base de hábitos saludables es una prioridad de la Educación Física.
Competencia Cultural y artística	<ul style="list-style-type: none"> -Valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza, y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos. - Con las actividades de expresión corporal se fomenta a creatividad del alumno - El conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural. -Adquisición de una actitud abierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte. - Desarrollo de habilidades perceptivo - motrices.
Competencia para aprender a aprender	<ul style="list-style-type: none"> • Ofrece recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. • Permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de actividad física en su tiempo libre de forma organizada y estructurada. - Desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades colectivas deportivas y expresivas. -Contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que se pueden transferir a distintas actividades deportivas. -A través de la práctica de actividad física, una persona aprende a conocer cuáles son sus capacidades, sus puntos fuertes y débiles, y a partir de ello, puede plantearse objetivos reales que puede alcanzar con su propio esfuerzo y perseverancia

<p>Autonomía e iniciativa personal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - El alumnado toma protagonismo en aspectos de organización individual y colectiva de actividades físico - deportivas y de expresión, así como en aspectos de planificación de actividades para mejorar su condición física -Ofrece al alumnado situaciones en las que debe manifestar auto superación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física - Fomentar su responsabilidad en la aplicación de las reglas o normas de juego. - El fomento de la autonomía y la iniciativa personal se orienta, en Educación Física, desde tres campos: <ul style="list-style-type: none"> - Interacción en el aula, clima existente, cooperación y participación de los alumnos en las propuestas tanto en el aula como fuera de ella En este aspecto se incluyen formulaciones de autogestión o cogestión de las propias sesiones o de la organización de propuestas complementarias. - Metodología seleccionada. Debe ser utilizada en función de la actividad y de las características de las personas, propuestas creativas, más activas, más individualizadas desarrollan una mayor capacidad de iniciativa personal. - Exigencias y retos de las tareas de cierta dificultad o enfrentarse a la mejora de propio nivel de condición física, implica situaciones a las que el alumnado debe manifestar auto superación, perseverancia....
<p>Competencia Emocional</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar conciencia del estado emocional. • Tener confianza en sí mismo y expresarse sin inhibiciones. • Utilizar un lenguaje auto dirigido positivo. • Utilizar un estilo atribucional realista. • Prevenir los efectos de los sentimientos negativos. • Crear confianza y empatía con los otros. • No mostrar superioridad ante el éxito y hablar de sí mismo sin alardes ni falsas modestias. • Aceptar y realizar críticas. • Aplazar las demandas y recompensas. • Tolerar el fracaso, controlar la frustración y la agresividad. • Separar los problemas personales de los profesionales o escolares. • Rechazar la violencia. • Analizar e interpretar los conflictos. • Utilizar el diálogo, la mediación y el arbitraje en la resolución de conflictos.

IV.- LOS CONTENIDOS

IV.1.- Contenidos mínimos para alcanzar la suficiencia

Contenidos para Primero de ESO

Bloque 1: Condición Física y salud:

- El calentamiento. Concepto. Fases.
- Condición física. Concepto.
- Cualidades físicas relacionadas con la salud.
- Efectos de la actividad física sobre el organismo y la salud: beneficios y riesgos.
- Ejecución de ejercicios de aplicación al calentamiento general.
- Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud
- Relacionar conceptos de salud y condición física.
- Aplicación periódica de test y pruebas (Valoración del estado).
- Práctica de resistencia aeróbica, de fuerza general, flexibilidad y velocidad.
- Práctica de ejercicios de mantenimiento de las posiciones corporales en situaciones de sentado y en el levantamiento y el transporte de cargas pesadas (Posiciones adecuadas y de seguridad).
- Relajación muscular progresiva que permita la distinción entre estados de tensión y relajación muscular contribuyendo al bienestar y la paz con los demás y con uno mismo (Vuelta a la calma).

- Valoración del calentamiento general como medio de prevención de lesiones en negativas (sedentarismo, drogas, alimentos inadecuados, etc.).
- Atención a la higiene corporal después de la práctica de la actividad física.
- Actitud crítica ante la propia condición física

Bloque 2: Juegos y deportes. Cualidades motrices personales:

La concreción del bloque de juegos y deportes. Cualidades motrices personales la hemos efectuado teniendo en cuenta los tres apartados siguientes:

Cualidades motrices, Juegos y deportes colectivos y Deporte individual.

Cualidades motrices:

- Comprensión de los conceptos de coordinación, equilibrio y agilidad.
- Identificación de la presencia de las cualidades motrices en las actividades desarrolladas y en la vida cotidiana.
- Vivencia y mejora de la coordinación óculo-segmentaria por medio de los juegos malabares.
- Experimentación y aumento del ajuste y control corporal a través de actividades de equilibrio estático y dinámico.
- Experimentación y mejora de la agilidad a través de la práctica de actividades con y sin la utilización de materiales (colchonetas, espalderas, bancos suecos,...).
- Cooperación con los compañeros en la realización de actividades coordinativas en pequeños grupos, prestando la ayuda necesaria en aquellas que lo requieran.
- Valoración de la importancia del desarrollo motor personal y disposición favorable al aprendizaje en este ámbito.
- Aceptación y respeto de los límites y posibilidades propios y de los demás en la creación, realización y exposición de los juegos y actividades. Participación activa y desinhibida en los juegos y actividades,
- Adopción de actitudes de exigencia y superación en la realización de las actividades propuestas.
- Respeto a las normas de seguridad en el uso de material y las instalaciones.

Juegos y deportes colectivos:

- Clasificación de los juegos deportivos juegos con materiales convencionales/ no convencionales, populares tradicionales y recreativos.
- Práctica de actividades, juegos infantiles, juegos y deportes tradicionales propios de su entorno.
- Prácticas de juegos adaptados, con material no convencional, populares y tradicionales, que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnico/tácticos y las estrategias de ataque y defensa comunes a los deportes individuales, de adversario y colectivos.
- Valoración de la importancia del desarrollo motor personal y disposición favorable al aprendizaje en este ámbito.
- Valoración de los juegos y deportes tradicionales como parte de su patrimonio cultural y como opción para ocupar su tiempo libre.
- Características básicas de los deportes colectivos.
- Práctica de juegos reglados y adaptados que induzcan al aprendizaje de fundamentos técnicos/tácticos, y estrategias de ataque/defensa aplicables a los deportes colectivos.
- El factor cualitativo del movimiento: mecanismos de percepción, decisión y ejecución.

- Realización de ejercicios encaminados al aprendizaje principios tácticos generales de uso de los deportes colectivos.
- Participación activa en los diferentes juegos y otras actividades deportivas.
- Colaboración con el profesor y los compañeros en la preparación de los materiales para la práctica de las actividades.
- Responsabilidad en el manejo y buen uso, así como en el mantenimiento, de los materiales e instalaciones usadas para las prácticas de juegos y actividades deportivas.
- Respeto y aceptación de las normas y reglamento.

Deporte individual; Atletismo

- Habilidades básicas gimnásticas globales: saltos, equilibrios, ejercicios de escalada, etc.
- De las habilidades básicas a la práctica del atletismo.
- Práctica de juegos regulados y adaptados, convencionales y modificados que faciliten el aprendizaje de los fundamentos del atletismo.
- Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos del atletismo.
- Aceptación del reto que supone competir con los demás sin que eso implique actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia del juego y no como una actitud contra los demás.
- Aceptación y valoración de las normas.
- Características básicas del atletismo: deporte individual, deporte popular, deporte universal, deporte fundamental, deporte formativo y deporte olímpico.
- Beneficios que aporta la práctica del atletismo al ámbito motriz y al desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas.
- Posibilidades de acción para el atletismo; el juego integrado.

Bloque 3: Expresión corporal;

Para realizar la ordenación de los contenidos referidos a Expresión consideramos tres dimensiones (expresiva, comunicativa y creativa) y dentro de cada una de ellas diferenciamos dos tipos de contenidos (generales y específicos).

DIMENSIONES	CONTENIDOS GENERALES	CONTENIDOS ESPECIFICOS
Expresiva	Alfabeto expresivo	<ul style="list-style-type: none"> • Combinación de distintos ritmos y manejo de diversos objetos en la realización de actividades expresivas • Práctica de actividades de bienestar en que se ejecuta el movimiento al ritmo de la respiración. • Práctica de juegos y danzas como medio para interiorizar las bases del ritmo y del baile (danzas populares, tradicionales,...). • Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud crítica hacia el modelo estético-corporal socialmente vigente y analizando los estereotipos sexistas inherentes a ese modelo.
	Alfabeto comunicativo	<ul style="list-style-type: none"> • El cuerpo expresivo postura, gesto y movimiento. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.

Comunicativa	Interacción personal	<ul style="list-style-type: none">• Experimentación de actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo.• Disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal.
Creativa	Alfabeto comunicativo	<ul style="list-style-type: none">• El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.

Bloque 4: Actividades en el medio natural:

- Nociones sobre orientación:
- En qué consiste el deporte de orientación.
- Estudio del mapa, tipos de mapas y diferencias entre el de orientación y topográfico.
- Estudio de la brújula, tipos de brújulas y partes más importantes.
- Normas de seguridad que se tienen que tener en cuenta para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y naturales: guía para un comportamiento seguro.
- Impacto de la actividad física dentro del medio natural: actividades que causan deterioro o contaminación y las que no causan.
- Medidas correctoras que eliminan o minimizan las repercusiones negativas sobre el entorno natural.
- Adquisición de técnicas básicas de orientación: lectura de mapas y realización de recorridos de orientación.
- Lectura de mapas topográficos.
- Lectura de mapas de orientación.
- Escala numérica y gráfica.
- Orientación de un mapa utilizando la brújula y los detalles de terreno.
- Familiarización y práctica del manejo de la brújula: orientar el mapa; determinar el rumbo y correr siguiendo un rumbo.
- Aplicación de las técnicas de primeros auxilios en el medio natural.
- Identificación de nuestro paisaje a partir de la toponimia.
- Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.
- Valoración del paisaje y de la toponimia como parte de la singularidad de nuestro patrimonio cultural.
- Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físico-deportivas.
- Toma de conciencia de los usos y abusos de que puede ser objeto el medio natural.

Contenidos para Segundo de ESO

Bloque 1: Condición Física y salud

- El calentamiento general. Objetivos.
- Recopilación y puesta en práctica de ejercicios aplicados al calentamiento general
- Capacidades físicas relacionadas con la salud. Concepto.
- Control de la intensidad del esfuerzo por la frecuencia cardíaca: toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad.
- Acondicionamiento de la resistencia aeróbica.
- Acondicionamiento de la flexibilidad: ejercicios estáticos, dinámicos y técnica PNF

- Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorada.
- La respiración: Concepto. Tipos. Su importancia.
- Práctica de diferentes tipos de respiración: clavicular, torácica y abdominal. Valoración de la importancia de una respiración adecuada.
- Efectos de determinadas prácticas y hábitos nocivos para la salud.
- Realización de ejercicios para el desarrollo equilibrado de la musculatura de sostén aplicados a la higiene postural.
- Reconocimiento y valoración de la relación existente entre la adopción de una postura correcta en el trabajo diario, en dase y en la realización de actividades físicas como medio preventivo.
- Valoración de los efectos negativos que determinadas prácticas y hábitos tienen para la salud.
- Disposición favorable hacia el cuidado del aspecto personal y la higiene.

Bloque 2: Juegos y deportes. Cualidades motrices personales

Al igual que en primer curso, en segundo curso hemos contemplado los mismos tres apartados Cualidades motrices, Juegos y deportes colectivos y Deporte individual.

Cualidades motrices

- Comprensión del concepto de acrogimnasia y los elementos que la componen, ejecución de distintas combinaciones de habilidades gimnásticas y acrobáticas.
- Experimentación y aumento del ajuste y control corporal a través de actividades de acrogimnasia.
- Diseño, práctica y exposición de actividades en las que estén presentes las habilidades gimnásticas y acrobáticas.
- Vivencia y valoración de las posibilidades lúdicas de las actividades coordinativas y rítmicas para la dinamización de grupos y el disfrute personal.
- Cooperación con los compañeros en la realización de actividades coordinativas y rítmicas en pequeños grupos, prestando la ayuda necesaria en aquellas que lo requieran y adoptando distintos roles.
- Aceptación y respeto de los límites y posibilidades propios y de los demás en la creación, realización y exposición de las actividades.
- Participación activa y desinhibida en las actividades.
- Adopción de actitudes de exigencia y superación en la realización de las actividades propuestas.
- Respeto a las normas de seguridad en el uso de material y las instalaciones.

Juegos y deportes colectivos

- Conocimiento del vocabulario, las normas básicas y reglamentarias propias de cada juego y deporte practicado
- Práctica de juegos y deportes con material de desecho autoconstruido.
- Adquisición de valores de colaboración, cooperación y compañerismo entre los alumnos.
- Valoración de los juegos y deportes con materiales contruidos como actividades para realizar durante el tiempo de ocio.
- Conocer las normas, reglas, aspectos técnicos y tácticos aplicados al balonmano y al baloncesto.
- Principios complejos de ataque y defensa.

- Fundamentos individuales de ataque y defensa, tanto de baloncesto como de balonmano: lanzamientos, bote, fintas, desplazamientos con y sin balón.
- Medios colectivos básicos: pase y recepción, fijación del impar, creación de espacios, defensa en zona, individual o mixta.
- Aceptación de las normas y reglas básicas del balonmano y baloncesto, y de aquellas que el profesor introduzca.
- Aplicación de la función de integración social que tiene la práctica de las actividades físico recreativo.
- Participación e integración en las actividades colectivas con independencia del nivel de destreza alcanzado
- Cooperación y aceptación de las funciones asignadas dentro de una labor de equipo.

Deporte individual: Atletismo

- Ejecución de distintas combinaciones de habilidades gimnásticas y acrobáticas.
- Práctica de juegos regulados y adaptados, convencionales y modificados que faciliten el aprendizaje del atletismo.
- Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos del atletismo.
- Respeto y aceptación de las normas y los reglamentos.
- Va oración de las posibilidades lúdicas del atletismo para el disfrute personal.
- Especialidades que componen el programa del atletismo.
- Aspectos básicos de la carrera y de la marcha
- El modelo atlético: Primera dimensión: posibilidades de acción (exigirse uno mismo y esforzarse para mejorar). Segunda dimensión: esfuerzo personal logro de metas personales, satisfacción por hacerlo lo mejor posible). Tercera dimensión, modificación del material utilizado.

Bloque 3: Expresión corporal

Para realizar la ordenación de los contenidos referidos a Expresión consideramos tres dimensiones (expresiva, comunicativa y creativa) y dentro de cada una de ellas diferenciamos dos tipos de contenidos (generales y específicos).

DIMENSIONES	CONTENIDOS GENERALES	CONTENIDOS ESPECIFICOS
Expresiva	Alfabeto expresivo	- El lenguaje corporal y la comunicación no verbal. - Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas. - Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo. - Creación y práctica de coreografías que respondan al interés del alumnado. - Práctica de bailes tradicionales de la comunidad y valoración de los mismos como patrimonio cultural.
	Alfabeto comunicativo	- los gestos y las posturas. Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás.

Comunicativa	Interacción personal	-Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.
	Técnicas creativas corporales	- Realización de improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación espontánea.
Creativa	Alfabeto comunicativo	- Los gestos y las posturas

Bloque 4: Actividades en el medio natural

- Nociones específicas sobre orientación:
- Símbolos y normas técnicas internacionales a usar para la descripción de controles.
- Aspectos generales que tienen que considerarse en la organización de actividades en el medio natural:
 - Niveles.
 - Elección del lugar
 - Reconocimiento previo del recorrido y trazado del mismo en el mapa.
 - Colocación de controles.
 - Infraestructura.
 - Recogida del material y valoración de la actividad.
 - Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.
 - Impacto potencial de algunas actividades físicas en el medio natural.
 - La seguridad como premisa en la práctica de actividades en el medio natural: materiales y elementos técnicos
- Perfeccionamiento y aplicación de las técnicas de orientación. Localización de controles siguiendo la simbología internacional:
- Práctica de medición de distancias.
- Explicación y práctica de técnicas avanzadas de orientación: orientación somera y orientación precisa.
- Técnicas de localización de controles: alargamiento de la referencia o control, aumento de la referencia o control y acercamiento al control o referencia en el sentido correcto.
- Realización de carreras de orientación.
- Confección de recorridos de orientación, teniendo en cuenta los conocimientos adquiridos.
- Utilización correcta de los materiales y de los elementos técnicos en actividades de ocio y recreación en el medio natural.
- Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físicas deportivas sobre el medio natural.
- Valoración de la seguridad fundamentada en el conocimiento de las contingencias y los protocolos de rescate, así como en la buena condición física.

Contenidos para Tercero de ESO

Bloque 1: Condición Física y salud

- El calentamiento específico y la vuelta a la calma. Características y efectos. Pautas para prepararlo.
- Elaboración, exposición y puesta en práctica de calentamientos y vueltas a la calma, previo análisis de la actividad física que se realiza.
- Vinculación de las capacidades físicas relacionadas con la salud (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad) con los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- Los procesos de adaptación al esfuerzo.
- Clasificación y métodos de mejora de las capacidades físicas.
- Acondicionamiento de las cualidades relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general, mediante la puesta en práctica y conocimiento de los efectos de los sistemas y métodos de entrenamiento.
- Valoración positiva de las repercusiones que la actividad física tiene sobre la propia imagen corporal y el desarrollo de la personalidad.
- Análisis crítico de los hábitos propios de la alimentación. Fundamentos básicos para una dieta equilibrada y su planificación. Elaboración de dietas equilibradas y saludables.
- Actividad física para mantener o conseguir una distribución adecuada de la composición corporal.
- Práctica y valoración de actividades de gimnasias suaves.
- Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas.

Bloque 2. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales

En este bloque hemos agrupado los contenidos en dos apartados:
Juegos y deportes colectivos y de implemento y Juegos populares tradicionales.

Juegos y deportes colectivos y de implemento

- El factor cualitativo del movimiento: los mecanismos de percepción, decisión y ejecución.
- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del voleibol, fútbol sala y bádminton.
- Realización de actividades cooperativas y competitivas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos del voleibol y del fútbol sala.
- Práctica de actividades encaminadas al aprendizaje del voleibol, Bádminton y deportes de pala.
- Adquisición y perfeccionamiento de los distintos golpes básicos de pala y del bádminton.
- Realización de esquemas básicos tácticos de juego en paralelo, y de delante-detrás en la práctica del bádminton.
- Prevención y resolución de conflictos mediante el diálogo.
- Reconocimiento del propio nivel de competencia en voleibol, fútbol sala y bádminton.
- Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmesurada de resultados. Valoración del deporte del voleibol, fútbol sala y bádminton como marco de relación con los demás y de fomento de la amistad y compañerismo en el ámbito personal, social y cultural.

Juegos populares tradicionales

- Los juegos y deportes tradicionales de la Región. Su diversidad cultural.

- Reconocimiento del juego como actividad universal.
- Investigación y práctica de los juegos y deportes tradicionales de las comarcas de la Región.
- Práctica e investigación de juegos cooperativos/competitivos, tradicionales, populares e infantiles.
- Práctica de juegos populares de España, otros paises y continentes.
- Respeto a las diferencias de género, raciales e incluso en relación al nivel habilidad en cada uno de los juegos, actividades y tareas planteadas.
- Disposición favorable a la auto exigencia y la superación de las propias limitaciones.

Bloque 3: Expresión corporal

DIMENSIONES	CONTENIDOS GENERALES	CONTENIDOS ESPECIFICOS
Expresiva	Alfabeto expresivo	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de diferentes manifestaciones expresivas: Bailes, danzas, dramatizaciones, improvisaciones, etc. • Práctica dirigida a la toma de conciencia de los diferentes espacios utilizados en la expresión corporal. • Realización de movimientos globales y segmentados con una base rítmica • La relajación. Práctica de diferentes métodos. • Realización de actividades rítmicas, destacando el valor expresivo. • Práctica de las danzas de España y del mundo en relación con las danzas tradicionales de la Región • Práctica de diferentes manifestaciones expresivas. • Práctica de los bailes de salón y danzas modernas.
Comunicativa	Interacción personal	<ul style="list-style-type: none"> • Actitud abierta, desinhibida y comunicativa en las relaciones con los demás • Valoración de la danza como elemento de relación con personas de otras culturas del mundo • Predisposición a realizar los bailes y danzas con cualquier con-pañero y compañera.
Creativa	Alfabeto comunicativo	<ul style="list-style-type: none"> • Práctica de los bailes de salón y danzas modernas.

Bloque 4: Actividades en el medio natural

- Características del medio natural y factores a tener en cuenta cuando se realizan actividades en él (clima, relieve, etc.)
- Posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas según el medio físico, según el tipo de acciones que realiza la persona y según sus características.
- Adquisición de técnicas básicas manipulativas que permiten desenvolverse en el medio natural con mayor autonomía: cabuyería.
- Identificación de señales de rastreo y realización de un recorrido por el centro y sus alrededores, previamente marcado.

- Búsqueda de espacios próximos para realizar actividades en la naturaleza.
- Conocimiento y experimentación de distintos procedimientos de orientación: el sol, la sombra del observador, el reloj, la estrella polar, la luna, por indicios, etc.
- Posibilidades que ofrecen el centro educativo, el Ayuntamiento y la Comunidad Autónoma para la ocupación del tiempo libre en la naturaleza.
- Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural

Contenidos para Cuarto de ESO

Bloque 1: Condición Física y salud

- El calentamiento específico y la vuelta a la calma. Características y efectos. Pautas para prepararlo.
- El calentamiento y la vuelta a la calma específicos. Efectos.
- Capacidades físicas relacionadas con la salud: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Concepto. Manifestaciones básicas, tipo de ejercicios.
- La postura corporal en las actividades cotidianas. Análisis de los malos hábitos y manera de corregirlos
- Efectos del trabajo de fuerza sobre el estado de salud.
- Los espacios para a práctica de la actividad física: mi comunidad, mi pueblo, espacios, equipamientos e instalaciones
- Nociones básicas sobre los principales sistemas de mejora de las capacidades físicas.
- Preparación y puesta en práctica de calentamientos, previo análisis de la actividad física que se realiza.
- Acondicionamiento de la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Elaboración de un repertorio de ejercicios de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- Preparación y puesta en práctica de un plan de trabajo de la resistencia y a flexibilidad, investigación de los espacios, los equipamientos y las instalaciones del entorno.
- Planificación, realización y control de un programa de entrenamiento autógeno personal.
- Determinación de nivel de condición física con respecto a un entorno de referencia en las diferentes capacidades mediante el conocimiento y la utilización de pruebas de test.
- Toma de conciencia de la importancia de evitar actitudes posturales inadecuadas.
- Toma de conciencia del propio nivel de condición física con el fin de establecer las propias necesidades y posibilidades de desarrollo.
- Vigilancia en torna a los riesgos que tiene la actividad física, prevención y seguridad.
- Valoración de las actividades de bienestar para el descanso adecuada del cuerpo y de la mente, el estado saludable del cuerpo y la liberación de tensiones

Bloque 2: Juegos y deportes. Cualidades motrices personales

- Los deportes dentro de la sociedad actual: aspectos sociológicos, culturales y económicos.
- Importancia de la competición dentro de la práctica deportiva: el valor recreativo añadido.
- Realización de actividades encaminadas al aprendizaje y al perfeccionamiento del deporte individual, de adversario o colectivo.
- Manejo del vocabulario específico de los deportes colectivos, alternativos e individuales seleccionados.

- Conocimiento de los fundamentos técnico-tácticos tanto defensivos como ofensivos del balonmano y del baloncesto.
- Planificación de propuestas de actividades aplicables a los deportes que se practican, llevándolas a la práctica de manera autónoma.
- Práctica y perfección del desarrollo de habilidades específicas y conceptos técnico-tácticos tanto individuales como colectivos de balonmano y baloncesto
- Ejecución de los gestos técnicos de balonmano, baloncesto y deportes alternativos seleccionados.
- Respeto de las normas y reglas establecidas, como forma de respeto tanto a sus compañeros como al profesor.
- Respeto y valoración de los demás en la práctica de los deportes seleccionados.
- Práctica de actividades individuales y colectivas de ocio y recreación.
- El juego y el deporte en el tiempo de ocio.
- Participación y ayuda en la organización de concursos y pequeñas competiciones que se organicen durante las sesiones, de los distintos deportes seleccionados.
- Realización de un trabajo crítico sobre el tratamiento mediático de las diferentes modalidades deportivas, el género y el deporte u otros temas de interés sociológico.
- Resolución de conflictos en situaciones reales de juego mediante técnicas de relajación y de dinámica de grupo.
- Valoración del juego y el deporte como medios de aprendizaje y desarrollo de capacidades físicas, psicomotrices.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una tarea de equipo.
- Interés por la procedencia del material deportivo utilizado en el marco del comercio justo.
- Valoración de los efectos positivos que para la salud ofrece la práctica de los deportes individuales y colectivos.
- Normas básicas y reglamentarias de algunos juegos con disco volador (Últimate, disco-mate, los diez pases en dos campos, etc.).
- Utilización al máximo de los recursos técnico-tácticos con el fin de obtener el máximo rendimiento personal.

Bloque 3: Expresión corporal

DIMENSIONES	CONTENIDOS GENERALES	CONTENIDOS ESPECIFICOS
Expresiva	Alfabeto expresivo	<ul style="list-style-type: none"> • Práctica de actividades rítmicas con una base musical. • Adquisición de directrices para el diseño de composiciones coreográficas. • Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad. • Práctica de métodos de mejora de la relajación no trabajados en el curso anterior.
Comunicativa	Interacción personal	<ul style="list-style-type: none"> • Participación y aportación al trabajo en grupo en las actividades rítmicas.
		<ul style="list-style-type: none"> • Creación de composiciones coreográficas

Creativa	Alfabeto comunicativo	colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad
----------	-----------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Bloque 4: Actividades en el medio natural

- Nociones sobre supervivencia y acampada: equipo necesario, normas de seguridad, elección del terreno y precauciones a tener en cuenta para montar tiendas, infraestructura del campamento...
- El senderismo concepto, tipos de sendero, señales elementales, material y vestimenta.
- Realización de un recorrido por un camino completando un itinerario
- Adquisición y puesta en práctica de técnicas básicas para el montaje de tiendas de campaña para desplazarse y estar en condiciones de seguridad en el medio natural
- Comprensión del entorno e introducción de medidas de seguridad y primeros auxilios básicos.
- Identificación y prevención de contingencias propias del medio natural. Respeto al medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades deportivo-recreativas.
- Toma de conciencia de los usos y abusos que se hacen del medio urbano y natural.
- Adquisición de una actitud autónoma para desarrollarse dentro de un medio no habitual.
- Formación crítica respecto de las presiones y agresiones en el medio natural. Aceptación y toma de conciencia de la responsabilidad que lleva implícita la organización de actividades en grupo.

Distribución de los contenidos en Unidades Didácticas

1º ESO

Unidad	Nombre de la Unidad Didáctica	Distr. Temporal	Nº sesiones	Nº sesiones totales
UD 1	Trabajo globalizado de las capacidades físicas	1º 2º Y 3º TRIM	19 sesiones (7+6+6)	26 Sesiones primer trimestre
UD 2	Coordinación, Equilibrio y agilidad. Cualidades motrices.	1º TRIM	10 sesiones	22 Sesiones segundo trimestre
UD 3	Aspectos comunes a los deportes de colaboración – oposición (BALONCESTO, BALONMANO, VOLEIBOL Y FUTBOL SALA)	1º TRIM	8 sesiones	20 Sesiones tercer trimestre
UD 4	Juegos y deportes populares, tradicionales y actividades y juegos con material no convencional de educación física	2º TRIM	8 sesiones	
UD 5	Corro, Lanzo, Salto.... Atletismo I	2º TRIM	6 sesiones	
UD 6	Desinhibición. Ritmo y Danzas.	3º TRIM	7 sesiones	
UD 7	Aprendemos a orientarnos en el entorno próximo	3º TRIM	6 sesiones	
	1. La UD de Capacidades físicas se trabajará en los tres trimestres, en esta unidad se encuentran incluidas las sesiones específicas de evaluación de las mismas. 2. La evaluación práctica de cada UD va incluida en el cómputo general del nº de sesiones. 3. El Profesor decidirá su propia secuenciación o alternancia de unidades dentro de los parámetros establecidos 4. En cada trimestre hay un margen de 1-2 sesiones que quedan sin asignar para tener opciones de corrección en caso de necesidad (ausencias, fiestas, recuperaciones, sesiones de teoría y nuevas tecnologías...)			

2º ESO

Unidad	Nombre de la Unidad Didáctica	Distr. Temporal	Nº sesiones	Nº sesiones totales
UD 1	Trabajo globalizado de las capacidades físicas, Resistencia y Flexibilidad	1º 2º Y 3º TRIM	18 sesiones (6+6+6)	26 Sesiones primer trimestre
UD 2	Combino diversas capacidades coordinativas y rítmicas... Acrogimnasia.	1º TRIM	9 sesiones	22 Sesiones segundo trimestre
UD 3	Práctico juegos modificados, colectivos y los aplico al Balonmano y al Baloncesto.	1º TRIM	10 sesiones	20 Sesiones tercer trimestre
UD 4	Juegos y deportes populares, tradicionales y actividades y juegos con material no convencional de educación física autoconstruido	2º TRIM	6 sesiones	
UD 5	Corro, Lanzo, Salto.... Atletismo II	2º TRIM	6 sesiones	
UD 6	Gestos, posturas, danzas, Coreografía...	3º TRIM	8 sesiones	
UD 7	Nos orientamos en el Medio Natural	3º TRIM	6 sesiones	
<p>1. La UD de Capacidades físicas se trabajará en los tres trimestres, en esta unidad se encuentran incluidas las sesiones específicas de evaluación de las mismas.</p> <p>2. La evaluación práctica de cada UD va incluida en el cómputo general del nº de sesiones.</p> <p>3. El Profesor decidirá su propia secuenciación o alternancia de unidades dentro de los parámetros establecido</p> <p>4. En cada trimestre hay un margen de 1-2 sesiones que quedan sin asignar para tener opciones de corrección en caso de necesidad (ausencias, fiestas, recuperaciones, sesiones de teoría y nuevas tecnologías...)</p>				

3º ESO

Unidad	Nombre de la Unidad Didáctica	Distr. Temporal	Nº sesiones	Nº sesiones totales
UD 1	Trabajamos la condición física y mejoramos nuestra salud	1º 2º Y 3º TRIM	21 sesiones (7+7+7)	26 Sesiones primer trimestre
UD 2	Juegos tradicionales de España y del Mundo	1º TRIM	6 sesiones	22 Sesiones segundo trimestre
UD 3	Disfruto Jugando al Fútbol sala	1º TRIM	8 sesiones	20 Sesiones tercer trimestre
UD 4	Disfruto jugando al voleibol	2º TRIM	6 sesiones	
UD 5	Practicamos deportes de adversario y de Raqueta	2º TRIM	8 sesiones	
UD 6	Nos movemos, expresamos y creamos con ritmo	3º TRIM	6 sesiones	
UD 7	Conoce las posibilidades que te ofrece el medio natural para realizar actividades físico – deportivas	3º TRIM	6 sesiones	
<p>1. La UD de Capacidades físicas se trabajará en los tres trimestres, en esta unidad se encuentran incluidas las sesiones específicas de evaluación de las mismas.</p> <p>2. La evaluación práctica de cada UD va incluida en el cómputo general del nº de sesiones.</p> <p>3. El Profesor decidirá su propia secuenciación o alternancia de unidades dentro de los parámetros establecidos</p> <p>4. En cada trimestre hay un margen de 1-2 sesiones que quedan sin asignar para tener opciones de corrección en caso de necesidad (ausencias, fiestas, recuperaciones, sesiones de teoría y nuevas tecnologías...)</p>				

4º ESO

Unidad	Nombre de la Unidad Didáctica	Distr. Temporal	Nº sesiones	Nº sesiones totales
UD 1	Aprendo a mejorar mi condición física	1º 2º Y 3º TRIM	20 sesiones (7+7+6)	26 Sesiones primer trimestre
UD 2	Disfruto jugando al Baloncesto	1º TRIM	8 sesiones	22 Sesiones segundo trimestre
UD 3	Disfruto Jugando al Balonmano	1º TRIM	8 sesiones	20 Sesiones tercer trimestre
UD 4	Practicamos deportes Alternativos	2º TRIM	6 sesiones	
UD 5	Perfeccionamiento del Acrosport	2º TRIM	8 sesiones	
UD 6	Bailes de Salón y Danzas Modernas	3º TRIM	7sesiones	
UD 7	Conocemos el entorno natural próximo mediante la realización de recorridos de sendero.	3º TRIM	6 sesiones	
<p>1. La UD de Capacidades físicas se trabajará en los tres trimestres, en esta unidad se encuentran incluidas las sesiones específicas de evaluación de las mismas.</p> <p>2. La evaluación práctica de cada UD va incluida en el cómputo general del nº de sesiones.</p> <p>3. El Profesor decidirá su propia secuenciación o alternancia de unidades dentro de los parámetros establecidos</p> <p>4. En cada trimestre hay un margen de 1-2 sesiones que quedan sin asignar para tener opciones de corrección en caso de necesidad (ausencias, fiestas, recuperaciones, sesiones de teoría y nuevas tecnologías...)</p>				

V.- LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN

IV.I. - Niveles en el desarrollo de los distintos criterios de evaluación

Aprendizajes básicos que debe alcanzar el alumnado de ESO

Primero ESO

Bloque 1. Condición física y salud:

- Describe qué es el calentamiento, para qué sirve, su clasificación y los efectos que produce.
- Valora la importancia de realizar un calentamiento y la vuelta a la calma para la actividad más intensa y para la salud.
- Elabora un calentamiento general de forma autónoma impreso en papel y lo lleva a la práctica con el resto de sus compañeros.
- Aplica e integra el calentamiento general en la práctica de la actividad física y valora su utilidad para prevenir lesiones.
- Ejecuta ejercicios de estiramientos y/o ejercicios de relajación y respiración como actividades de vuelta a la calma al finalizar la sesión.
- Identifica hábitos higiénicos saludables como el descanso, higiene corporal, vestimenta, calzado adecuado, hidratarse (antes, durante y después de la actividad) y dieta equilibrada, y los aplica cuando realiza actividades físicas.
- Realiza un trabajo muscular adecuado que permita tener una buena higiene postural.
- Identifica hábitos perjudiciales para la salud como el sedentarismo, sustancias tóxicas, alimentación inadecuada, etc. y adopta una actitud de rechazo ante ellos. Reconoce y adopta una postura adecuada cuando realiza actividades físicas y en las acciones de la vida cotidiana: caminar, estar sentado, elevar cargas y transportar mochilas
- Adopta hábitos de higiene personal después de la clase.
- Describe y explica las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Utiliza de forma autónoma el control de la frecuencia cardíaca como instrumento de valoración de la intensidad del ejercicio físico.
- Mejora respecto a sus propios niveles iniciales las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza, velocidad y flexibilidad, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.
- Adquiere una formación básica que permita trabajar de forma adecuada y segura las capacidades físicas de resistencia aeróbica, fuerza general, flexibilidad y velocidad.

Bloque 2. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales:

- Describe los aspectos reglamentarios y técnicos del deporte individual practicado. Valora aspectos de participación, tolerancia, deportividad e igualdad en la práctica del deporte individual y colectivo practicado, por encima de la búsqueda de medida de los resultados.
- Describe los aspectos reglamentarios, técnicos y tácticos de los juegos y del deporte colectivo practicado.
- Aplica de forma correcta las acciones técnicas adecuadas en ataque y defensa de los juegos y deporte colectivo propuesto.
- Participa de forma activa en la práctica de actividades físico-deportivas, respetando las reglas y normas establecidas, y utiliza los materiales e instalaciones de manera adecuada.

- Coordina las acciones propias con las del resto del equipo, y participa de forma competitiva en el deporte colectivo seleccionado.
- Utiliza y valora los juegos y deportes populares tradicionales como una opción en su tiempo libre.
- Identifica las capacidades Físicas y coordinativas que intervienen en los juegos y deportes seleccionados.
- Reconoce la importancia de la coordinación y la agilidad en la práctica de las actividades desarrolladas.
- Practica y experimenta juegos y actividades que facilitan el aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y estrategias de ataque y defensa para los juegos y deportes colectivos propuestos
- Comprende y valora la importancia que tienen los juegos y deportes como recurso para la ocupación del ocio y tiempo libre.
- Muestra actitudes de cooperación, respeto, deportividad y tolerancia hacia los compañeros en la práctica de las actividades propuestas y de la vida cotidiana.

Bloque 3. Expresión corporal:

- Trabaja la expresión gestual por medio de gestos y posturas (con y sin soporte musical).
- Elabora composiciones creativas a través del cuerpo y el movimiento y realiza las mismas en pequeños grupos, con un matiz expresivo.

Bloque 4. Actividades en el medio natural:

- Identifica los distintos símbolos que aparecen en la leyenda de los mapas topográficos y de orientación.
- Calcula la distancia real que hay entre dos puntos haciendo uso de la escala.
- Orienta un mapa tomando como referencia los detalles del terreno.
- Orienta un mapa utilizando la brújula.
- Enumera los usos de la brújula, orientar el mapa, determinar el rumbo y correr manteniendo el rumbo.
- Realiza un recorrido de orientación en el entorno próximo, mostrando actitudes de respeto hacia el mismo.
- Enumera e impacto que tiene sobre el medio natural la realización de carreras de Orientación.

Segundo ESO

Bloque 1. Condición física y salud:

- Define la resistencia aeróbica y la flexibilidad y describe los beneficios que su práctica tiene para la salud.
- Mejora los niveles de resistencia aeróbica y flexibilidad, y muestra una participación activa y autoexigente en las sesiones, teniendo en cuenta su nivel inicial.
- Enumera y experimenta distintos sistemas y actividades para desarrollar la resistencia aeróbica y la flexibilidad.

- Aplica de forma autónoma el Test de Ruffier para valorar su estado de salud. Describe qué es la fuerza, enumera los tipos de fuerza y realiza ejercicios y actividades encaminadas a su desarrollo.
- Integra el calentamiento general en la práctica de la actividad física, reconoce las partes que lo conforman y valora su utilidad.
- Adquiere una formación básica que permita trabajar las capacidades físicas de Resistencia aeróbica y Flexibilidad y reconoce su importancia en la mejora de la salud.
- Emplea la frecuencia cardiaca y la zona de actividad para regular la intensidad del esfuerzo en el trabajo de Resistencia aeróbica.
- Toma conciencia de la propia condición física y adquiere hábitos de práctica que permitan mejorarla.
- Realiza un trabajo muscular adecuado y controla los movimientos como recurso para mantener una buena higiene postural.

Bloque 2. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales.

- Realiza distintas figuras de Acrogimnasia en grupo de forma correcta.
- Describe los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del deporte colectivo elegido.
- Realiza los gestos técnicos básicos del deporte practicado, tanto en situaciones jugadas como en juego real.
- Muestra una actitud de cooperación, tolerancia, autocontrol y deportividad en situaciones de juego, así como en el papel de espectador.
- Colabora con sus compañeros y compañeras en la práctica de juegos y deportes colectivos independientemente de su nivel de habilidad, de su sexo y procedencia.
- Acepta y respeta las normas establecidas en la práctica de actividades de contacto y de lucha.
- Aplica y respeta las reglas y normas en la práctica de juegos y deporte colectivo seleccionado.
- Practica y experimenta juegos y actividades que facilitan el aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y estrategias de ataque y defensa para los juegos y deporte colectivo seleccionado.
- Identifica y perfecciona las capacidades físicas y coordinativas que intervienen en los juegos y deporte colectivo seleccionado.
- Reconoce la importancia de la coordinación y la agilidad en la práctica de las actividades desarrolladas.
- Comprende la importancia que tiene la práctica de juegos tradicionales como forma de mantener la cultura y practica los mismos.
- Comprende y valora la importancia que tienen los juegos y deportes como recurso para la ocupación del ocio y tiempo libre.

Bloque 3. Expresión corporal:

- Realiza movimientos corporales globales y segmentarios, con una base rítmica, utilizando de forma combinada el espacio, tiempo e intensidad, de forma creativa.
- Realiza improvisaciones tanto colectiva como individualmente, como medio de comunicación espontánea.
- Ajusta la secuencia de movimientos corporales al ritmo producido por estímulos sonoros externos.

- Elabora y lleva a la práctica una coreografía de forma colectiva.
- Utiliza técnicas de respiración y relajación valorando los efectos beneficiosos para su salud.
- Realiza y lleva a la práctica el trabajo de investigación sobre danzas del folclore español y de su Comunidad Autónoma.

Bloque 4. Actividades en el medio natural:

- Identifica e interpreta los símbolos y normas técnicas internacionales de descripción de controles.
- Realiza un recorrido de orientación individual en el entorno natural próximo utilizando las distintas técnicas aprendidas.
- Respeta el medio natural y lo valora como un lugar rico en recursos para realizar actividades en él.

Tercero ESO

Bloque 1. Condición física y salud:

- Enumera los sistemas y aparatos sobre los que la práctica regular de actividad física tiene mayor incidencia.
- Clasifica los beneficios saludables y los riesgos de la práctica de actividad física.
- Incrementa las capacidades físicas de resistencia aeróbica, flexibilidad, resistencia y fuerza muscular mediante la puesta en práctica de métodos y sistemas de entrenamiento propios de cada capacidad.
- Describe algunos de los métodos y sistemas que puede utilizar para mejorar las capacidades físicas de resistencia aeróbica, flexibilidad, resistencia y fuerza muscular y los lleva a la práctica de manera autónoma
- Diseña, combina y lleva a la práctica, de manera autónoma y sistemática, actividades y ejercicios variados encaminados a la mejora de las capacidades físicas de resistencia aeróbica, flexibilidad, resistencia y fuerza muscular.
- Elabora y lleva a la práctica calentamientos específicos adaptados a las características de la actividad física a practicar.
- Realiza ejercicios de flexibilidad y de fuerza y resistencia muscular adoptando las posturas correctas y aplicando los factores de seguridad analizados
- Calcula el índice de masa corporal, mediante la fórmula de Quetelet y evalúa el estado nutricional de acuerdo con los valores propuestos por la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- Calcula el metabolismo basal, el aporte energético y el gasto energético según el tipo de actividad a practicar.
- Describe qué se entiende por dieta sana y es consciente de que complementándola con una ingesta abundante de agua y con la práctica diaria de actividad física se obtendrán buenos niveles de salud.
- Sabe la implicación que cada capacidad física tiene en una determinada actividad que él practica u observa.

Bloque 2. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales:

- Describe los aspectos reglamentarios, técnicos y tácticos de los deportes practicados.
- Aplica y respeta las reglas y las normas en la práctica de los juegos y deportes seleccionados.
- Aplica de forma correcta las acciones técnicas adecuadas en ataque y defensa en situaciones reales o similares al juego real.
- Mejora su nivel de juego, en los deportes seleccionados, con respecto a su nivel de partida.
- Realiza y experimenta juegos y actividades que facilitan el aprendizaje de los elementos técnicos, tácticos y estrategias de ataque y defensa para los juegos y deportes propuestos
- Muestra una actitud de cooperación, tolerancia, autocontrol y deportividad en situaciones de juego, así como en el papel de espectador.
- Realiza por parejas con palas y/o raquetas, pases seguidos sin bote y con bote con un grado aceptable de habilidad.

Bloque 3. Expresión corporal:

- Realiza con un nivel aceptable de ejecución los bailes de salón y danzas modernas aprendidas en clase.
- Realiza improvisaciones tanto colectivas como individualmente, como medio de comunicación espontánea con y sin soporte musical
- Identifica los distintos ritmos musicales de cada uno de los bailes practicados.
- Describe la técnica de relajación progresiva de Jacobson y la lleva a la práctica para aliviar o reducir tensiones.

Bloque 4. Actividades en el medio natural:

- Identifica las señales de rastreo necesarias para realizar un recorrido y se desenvuelve de forma autónoma por los distintos recorridos planteados.
- Calcula la distancia recorrida en el itinerario de rastreo, utilizando el procedimiento del talonamiento.
- Describe las implicaciones que la actividad humana tiene en el medio ambiente.
- Identifica las actividades físicas que se pueden desarrollar en el medio natural que tienen menor impacto ambiental y las lleva a la práctica.
- Acepta y respeta las normas que deben regir para conservar y mejorar el medio urbano y natural cuando se practican actividades físico deportivas.

Cuarto ESO

Bloque 1. Condición física y salud:

- Diseña y lleva a la práctica de manera autónoma calentamientos respetando los distintos momentos y seleccionando los ejercicios más adecuados en función de la actividad o deporte que realizará posteriormente.

- Reconoce la importancia que tiene la vuelta a la calma y planifica y realiza diferentes ejercicios destinados a conseguir un estado de equilibrio teniendo presente la actividad realizada
- Enumera y es consciente de los beneficios preventivos, rehabilitadores y de bienestar que tienen para la salud y la calidad de vida la práctica regular de las capacidades físicas de resistencia aeróbica, flexibilidad y de fuerza y resistencia muscular.
- Enumera y distingue los métodos, sistemas y ejercicios más adecuados para trabajar las capacidades físicas relacionadas con la salud y selecciona los que mejor se adaptan a sus características y objetivos cuando elabora su plan de trabajo.
- Elabora por escrito y lleva a la práctica un plan de trabajo de la capacidad física seleccionada, durante un periodo de tiempo determinado, aplicando los aspectos desarrollados.
- Incrementa las capacidades físicas relacionadas con la salud a través de la práctica de su plan de trabajo personal y de las actividades realizadas en las clases, mostrando una actitud de auto exigencia y superación.
- Describe el principio RIPE (reposo, inmovilización, frío y elevación) y lo aplica ante lesiones leves de músculos, articulaciones y tendones.
- Utiliza las variaciones de la frecuencia cardíaca para regular la intensidad del esfuerzo y sabe calcular su zona de actividad.
- Describe los distintos tipos de respiración diafragmática, pulmonar, clavicular y respiración completa; y los utiliza de forma autónoma.

Bloque 2. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales.

- Identifica y realiza una crítica constructiva de la forma en que los diferentes medios de comunicación presentan las prácticas físico-deportivas.
- Participa activa, autónomamente y responsablemente en la planificación, organización y puesta en práctica de competiciones de los distintos deportes y actividades físicas desarrolladas a lo largo de la etapa.
- Aplica y respeta las reglas y las normas en la práctica de los deportes seleccionados.
- Aplica de forma correcta las acciones técnicas adecuadas en situaciones reales de juego.
- Realiza en un grado aceptable los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes propuestos.
- Muestra una actitud de cooperación, tolerancia, autocontrol y deportividad durante la práctica de los deportes propuestos; por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.

Bloque 3. Expresión corporal:

- Participa activamente en el proceso de diseño y ejecución de coreografías sencillas con soporte musical (Aeróbic, Funky o Batuka), en pequeños grupos, de forma creativa y siguiendo las directrices para su diseño e incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.
- Realiza una coreografía con una duración mínima de tres minutos con un nivel aceptable de ejecución.
- Aplica autónomamente las técnicas de relajación de Jacobson y de Schultz aliviar o reducir tensiones.

Bloque 4 Actividades en el medio natural:

- Define los conceptos y enumera los elementos necesarios para realizar senderismo: tipos de sendero, normas básicas de seguridad, indumentaria, calzado y material necesario.
- Identifica y reconoce las señales de un sendero y realiza de forma autónoma un recorrido de senderismo en el medio natural.
- Identifica las actividades físicas que se pueden desarrollar en el medio natural que tienen menor impacto ambiental y las lleva a la práctica.
- Acepta y respeta las normas que deben regir para conservar y mejorar el medio natural cuando se practican actividades físico-deportivas.

Criterios de evaluación e indicadores por curso

1º de ESO

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

- Describe qué es el calentamiento, para qué sirve, su clasificación y los efectos que produce.
- Valora la importancia de realizar un calentamiento y la vuelta a la calma para la actividad más intensa y para la salud.
- Describe la estructura, principios y parámetros a considerar para elaborar un calentamiento.
- Recopila ejercicios y juegos de activación general, de estiramientos musculares, de movilidad articular y de culminación y los ubica correctamente cuando elabora su calentamiento.
- Experimenta distintos ejercicios de calentamiento teniendo en cuenta el control de la postura para su realización.
- Ejecuta ejercicios de estiramientos y/o de relajación y respiración como actividades de vuelta a la calma al finalizar la sesión
- Obtiene información para elaborar un calentamiento de diferentes fuentes. Elabora un calentamiento general de forma autónoma impreso en papel y a lleva a la práctica con el resto de sus compañeros.
- Aplica e integra el calentamiento general en la práctica de la actividad física y valora su utilidad para prevenir lesiones.

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

- Identifica hábitos higiénicos saludables como el descanso, higiene corporal, vestimenta, calzado adecuado, hidratarse (antes, durante y después de la actividad) y dieta equilibrada, y los aplica cuando realiza actividades físicas.
- Identifica hábitos perjudiciales para la salud como el sedentarismo, sustancias tóxicas, alimentación inadecuada, etc. y adopta una actitud de rechazo ante ellos.
- Reconoce y adopta una postura adecuada cuando realiza actividades físicas y en las acciones de la vida cotidiana: caminar, estar sentado, elevar cargas y transportar mochilas.

- Utiliza ejercicios de relajación y de vibración muscular para aliviar tensiones producidas por la práctica físico-deportiva o por acciones de la vida cotidiana.
- Realiza un trabajo muscular adecuado que permita tener una buena higiene postural.
- Adopta hábitos de higiene personal después de la clase.

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

- Describe y explica las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Mejora respecto a sus propios niveles iniciales las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza, velocidad y flexibilidad, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.
- Obtiene información sobre las capacidades físicas relacionadas con la salud de diferentes fuentes.
- Utiliza de forma autónoma el control de la frecuencia cardiaca como instrumento de valoración de la intensidad del ejercicio físico.
- Incrementa las capacidades físicas trabajadas en el curso a través de la práctica de distintas actividades y juegos.
- Adquiere una formación básica que permita trabajar de forma adecuada y segura las capacidades físicas de resistencia aeróbica, fuerza general, flexibilidad y velocidad.
- Relaciona la mejora de sus capacidades con el esfuerzo, la auto superación, la edad, la ausencia o presencia de actividad física en su tiempo libre.

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

- Describe los aspectos reglamentarios y técnicos de los deportes individuales practicados.
- Progresa en las capacidades coordinativas a través del trabajo de las habilidades específicas del deporte individual practicado.
- Realiza una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución, aceptando el mismo. Resuelve con eficacia los problemas motores planteados.
- Valora aspectos de participación, tolerancia, deportividad e igualdad en la práctica de deportes individuales, por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.
- Identifica las capacidades físicas y coordinativas que intervienen en los juegos y deportes seleccionados.
- Reconoce la importancia de la coordinación y la agilidad en la práctica de las actividades desarrolladas.
- Aplica y respeta las reglas y normas en la práctica de juegos y deportes seleccionados.

5. Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto

- Describe los aspectos reglamentarios, técnicos y tácticos de los juegos y deportes colectivos practicados.
- Aplica de forma correcta las acciones técnicas adecuadas en ataque y defensa de los juegos y deportes colectivos propuestos.
- Valora aspectos de participación, cooperación, tolerancia, deportividad e igualdad en la práctica de actividades, de juegos y deportes colectivos, por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.
- Participa de forma activa en la práctica de actividades físico-deportivas, respetando las reglas y normas establecidas, y utiliza los materiales e instalaciones de manera adecuada.

- Coordina las acciones propias con las del resto del equipo, y participa de forma competitiva en el deporte colectivo seleccionado.
- Respeta las normas y acepta y aplica las reglas en situaciones de juego.
- Utiliza y valora los juegos y deportes populares o tradicionales como una opción en su tiempo libre.
- Asume la pertenencia a un equipo y coopera con sus compañeros para lograr un objetivo común.
- Utiliza las TIC para buscar recoger seleccionar procesar y presentar la información.
- Valora críticamente los mensajes procedentes de los medios de información y comunicación y utiliza y produce en el aprendizaje de la materia esquemas, mapas conceptuales.
- Respeta los materiales, el entorno y a los compañeros que participan en las actividades propuestas.
- Practica y experimenta juegos y actividades que facilitan el aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y estrategias de ataque y defensa para los juegos y deportes colectivos propuestos.
- Comprende y valora la importancia que tienen los juegos y deportes como recurso para la ocupación del ocio y tiempo libre.
- Comprende la importancia que tiene la práctica de juegos tradicionales como forma de mantener la cultura y practica los mismos.

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

- Utiliza el cuerpo y el movimiento como medio de expresión y comunicación y hace un uso adecuado de las técnicas de expresión corporal trabajadas.
- Elabore composiciones creativas a través del cuerpo y el movimiento y realiza las mismas en pequeños grupos, con un matiz expresivo.
- Presenta una actitud de desinhibición en las actividades de expresión corporal y de respeto hacia sus compañeros.
- Valora y acepta la propia realidad corporal y la de los demás como instrumento de expresión y comunicación.
- Comprende la importancia que tiene llevar un ritmo respiratorio adecuado en la práctica de cualquier actividad, tanto motriz, como de la vida cotidiana.

7. Completar una actividad de orientación preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad

- Identifica los distintos símbolos que aparecen en la leyenda de los mapas topográficos y de orientación
- Calcula la distancia real que hay entre dos puntos haciendo uso de la escala.
- Orienta un mapa tomando como referencia los detalles del terreno
- Orienta un mapa utilizando la brújula.
- Enumera los usos de la brújula: orientar el mapa, determinar el rumbo y correr manteniendo el rumbo.
- Determina el rumbo a seguir por medio de la brújula.
- Analiza el impacto que tiene sobre el medio natural a realización de carreras de orientación.
- Realiza un recorrido de orientación por parejas en el entorno natural próximo.

- Respetar el mundo natural y lo valora como un lugar rico en recursos para realizar actividades en él.

2º de ESO

1. Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto a su nivel inicial.

- Define la resistencia aeróbica y la flexibilidad y describe los beneficios que su práctica tiene para la salud
- Dosifica el esfuerzo aeróbico controlando los tiempos de paso.
- Mejora los niveles de resistencia aeróbica y flexibilidad, y muestra una participación activa y autoexigente en las sesiones, teniendo en cuenta su nivel inicial.
- Enumera y experimenta distintos sistemas y actividades para desarrollar la resistencia aeróbica y la flexibilidad.
- Trabaja de forma sistemática los programas de resistencia aeróbica y flexibilidad diseñados por el profesor y valora su progreso.
- Reconoce el estado de forma referido a la resistencia aeróbica y a la flexibilidad y elabora gráficas sobre su mejora.
- Integra el calentamiento general en la práctica de la actividad física, reconoce las partes que lo conforman y valora su utilidad.
- Adquiere una formación básica que permita trabajar las capacidades físicas de resistencia aeróbica y flexibilidad y reconoce su importancia en la mejora de la salud.

2. Reconocer a traves de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud.

- Emplea la frecuencia cardiaca y la zona de actividad para regular la intensidad del esfuerzo en el trabajo de resistencia aeróbica.
- Toma conciencia de la propia condición física y adquiere hábitos de práctica que permitan mejorarla.
- Aplica de forma autónoma el Test de Ruffier para valorar su estado de salud.
- Identifica diferentes actividades físicas que se encuentran dentro del intervalo de lo que se considera una actividad aeróbica.
- Reconoce las características del concepto de salud

3. Mostrar autocontrol en la aplicación de la fuerza y en la relación con el adversario, ante situaciones de contacto físico en juegos y actividades de lucha.

- Describe que es la fuerza, enumera los tipos de fuerza y realiza ejercicios y actividades encaminadas a su desarrollo.
- Realiza un trabajo muscular adecuado y controla los movimientos como recurso para mantener una buena higiene postural.
- Aplica la fuerza de forma proporcionada atendiendo a la variabilidad de la situación de lucha, Muestra una actitud respetuosa con el adversario en la práctica de juegos actividades de lucha
- Acepta y respeta las normas establecidas en la práctica de actividades de contacto y de lucha.

4. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo.

- Describe los aspectos técnicos: tácticos y reglamentarios del deporte colectivo elegido.

- Aplica y respeta las reglas y normas en la práctica de juegos y deportes colectivos seleccionados.
- Práctica y experimenta juegos y actividades que facilitan el aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y estrategias de ataque y defensa para los juegos y deporte colectivo seleccionado.
- Muestra una actitud de cooperación, tolerancia, autocontrol y deportividad en situaciones de juego, así como en el papel de espectador.
- Colabora con sus compañeros/as en la práctica de juegos y deportes colectivos independientemente de su nivel de habilidad, de su sexo y procedencia.
- Identifica y perfecciona las capacidades físicas y coordinativas que intervienen los juegos y deporte colectivo seleccionado.
- Reconoce la importancia de la coordinación y la agilidad en la práctica de las actividades desarrolladas.
- Asume la responsabilidad que se le asigna dentro de la labor de equipo.
- Comprende la importancia que tiene la práctica de juegos tradicionales como forma de mantener la cultura y práctica de los mismos,
- Comprende y valora la importancia que tienen los juegos y deportes como recurso para la ocupación del ocio y tiempo libre.
- Crea e inventa juegos y deportes a partir de los conocimientos adquiridos.

5. Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido.

- Utiliza el cuerpo y el movimiento como medio de expresión y comunicación
- Utiliza la relajación y respiración, y comprende los beneficios que aporta a su salud
- Realiza movimientos globales y segmentarios, con una base rítmica utilizando de forma combinada el espacio, tiempo e intensidad de forma creativa.
- Realiza improvisaciones tanto colectiva como individualmente, como medio de comunicación espontánea
- Muestra una actitud de respeto ante la ejecución del resto de sus compañeros
- Ajusta la secuencia de movimientos corporales al ritmo producido por estímulos sonoros externos
- Identifica los pasos de las danzas practicadas y realiza actividades dirigidas a mejorar su ejecución
- Busca, explora, descubre, se concientiza y conoce las posibilidades rítmicas particulares, a partir de los elementos básicos del ritmo
- Valora y acepta la propia realidad corporal y la de los demás

6. Realizar actividades en el medio natural que tengan como finalidad aprender desenvolverse en el mismo, comprometiéndose a su cuidado y conservación.

- Identifica e interpreta los símbolos y normas técnicas internacionales de descripción de controles.
- Analiza el impacto que tiene sobre el medio natural la realización de actividades físico-deportivas y practica aquellas que tienen un menor impacto ambiental.
- Realiza un recorrido de orientación individual en el entorno natural próximo utilizando las distintas técnicas aprendidas.
- Respeta el medio natural y lo valora como un lugar rico en recursos para realizar actividades en él.

3º de ESO

1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son más relevantes para la salud.

- Enumere los sistemas y aparatos sobre los que la práctica regular de actividad física tiene mayor incidencia.
- Clasifica los beneficios saludables y los riesgos de la práctica de actividad física
- Reconoce y comprende la repercusión que, para la salud y la calidad de vida, tienen los cambios y adaptaciones que se producen en el organismo, como consecuencia de la práctica habitual de las capacidades físicas de resistencia aeróbica, flexibilidad, fuerza y resistencia muscular.
- Adopta una disposición favorable hacia la práctica habitual de actividad física como recurso para mejorar los niveles de salud y calidad de vida.

2. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad

- Reconoce su nivel inicial de las capacidades físicas de resistencia aeróbica, flexibilidad, resistencia y fuerza muscular a través de pruebas y cuestionarios, y elabora una gráfica, comparándolos con los del curso anterior.
- Mejora las capacidades físicas de resistencia aeróbica, flexibilidad resistencia y fuerza muscular, tomando como referente su nivel inicial y mostrando una actitud de auto exigencia y superación.
- Incrementa dichas capacidades físicas mediante la puesta en práctica de métodos y sistemas de entrenamiento propios de cada capacidad.
- Describe algunos de los métodos y sistemas que puede utilizar para mejorar estas capacidades y los lleva a la práctica de manera autónoma.
- Diseña, combina y lleva a la práctica de manera autónoma y sistemática actividades y ejercicios variados encaminados a la mejora de las capacidades físicas mencionadas.
- Relaciona la mejora de estas capacidades con el esfuerzo diario, la superación, la edad y la ausencia o presencia de actividad física en su tiempo libre.

3. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.

- Distingue los aspectos sobre los que hay que incidir para que la práctica de la actividad física sea satisfactoria y orientada hacia el bienestar general, y los aplica cuando realiza ejercicios de acondicionamiento físico.
- Diseña y lleva a la práctica ejercicios encaminados a corregir las descompensaciones derivadas de la bipedestación.
- Elabora y lleva a la práctica calentamientos específicos adaptados a las características de la actividad física a practicar.
- Realiza ejercicios de flexibilidad y de fuerza y resistencia muscular adoptando las posturas correctas y aplicando los factores de seguridad analizados.
- Adopta posturas seguras en la práctica de la actividad física y en las actividades de la vida cotidiana y aplica una rutina de ejercicios de estiramiento de los músculos que soportan mayor tensión y de fortalecimiento de los más débiles.

4. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y del gasto calórico en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas

- Calcula el índice de masa corporal, mediante la fórmula de Quetelet y evalúa el estado nutricional de acuerdo con los valores propuestos por la OMS.
- Calcula el metabolismo basal, el aporte energético y el gasto energético según el tipo de actividad a practicar.
- Relaciona ambos y es consciente de la necesidad de mantenerlos equilibrados para evitar los riesgos y enfermedades que su equilibrio puede conllevar para la salud y la calidad de vida.
- Describe qué se entiende por dieta sana y es consciente de que combinándola con una ingesta abundante de agua y con la práctica diaria de actividad física se obtendrán buenos niveles de salud.

5. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.

- Describe los aspectos reglamentarios, técnicos y tácticos de los deportes practicados.
- Valora aspectos de participación, diálogo, tolerancia, deportividad, en la práctica de los deportes, por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.
- Aplica y respeta las reglas y las normas en la práctica de los juegos y deportes seleccionados.
- Aplica de forma correcta las acciones técnicas adecuadas en ataque y defensa en situaciones reales o similares al juego real.
- Coordina las acciones propias con las del resto del equipo, y participa de forma competitiva en los deportes propuestos.
- Utiliza las TIC para buscar, seleccionar, recoger, procesar y presentar la información.
- Resuelve con eficacia o toma las decisiones oportunas ante los problemas que se le presentan en situaciones reales y adaptadas de juego.
- Mejora su nivel de juego, en los deportes seleccionados, con respecto a su nivel de partida
- Practica y experimenta juegos y actividades que facilitan el aprendizaje de los fundamentos básicos de los juegos y deportes escogidos.

6. Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición

- Enumera las diferentes manifestaciones expresivas y lleva a la práctica una de ellas de manera desinhibida.
- Realiza movimientos corporales globales y segmentarios, con una rítmica, utilizando de forma combinada el espacio, tiempo o intensidad, de forma creativa.
- Practica y experimenta juegos y actividades dirigidos a la toma de conciencia de los diferentes espacios: parcial (interior, íntimo y social) y total.
- Combina diferentes espacios: parcial y total con trayectorias rectas y curvas.
- Identifica los distintos ritmos musicales de cada uno de los bailes practicados.
- Utiliza y comparte el espacio de manera adecuada.
- Adopta posturas correctas y corrige las incorrectas, ajustándolas a la práctica de los bailes propuestos y es capaz de transferir estas actitudes a otras situaciones de su vida cotidiana.

- Practica distintos bailes de otros países de forma lúdica y los valora como medio de disfrute comunicación y conocimiento intercultural.
- Realiza improvisaciones tanto colectivas como individualmente, como medio de comunicación espontánea con y sin soporte musical.
- Interacciona con sus compañeros, con respeto y trata de adaptar su ejecución a las características y peculiaridades de cada uno de ellos.
- Muestra una actitud de respeto ante la ejecución del resto de compañeros.
- Aplica la técnica de relajación progresiva de Jacobson para distender las zonas corporales sometidas a mayor tensión.

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

- identifica las señales de rastreo necesarias para realizar un recorrido y se desenvuelve de forma autónoma por los distintos recorridos planteados.
- Calcula la distancia recorrida en el itinerario de rastreo, utilizando el procedimiento del talonamiento.
- Identifica las actividades físicas que se pueden desarrollar en el medio natural que tienen menor impacto ambiental y las lleva a la práctica
- Realiza actividades seguras en el medio natural conociendo los materiales y técnicas adecuadas y adoptando un comportamiento seguro.
- Interrelaciona con el entorno urbano y natural, adoptando una actitud de respeto y conservación.
- Describe y explica fenómenos naturales.
- Enumera las implicaciones que la actividad humana tiene en el medio ambiente.
- Acepta y respeta las normas que deben regir para conservar y mejorar el medio urbano y natural cuando se practican actividades físico deportivas.

8. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia. Deportividad y juego limpio tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador

- Muestra una actitud de cooperación, tolerancia, autocontrol y deportividad en situaciones de juego, así como en el papel de espectador.
- Colabora con sus compañeros y compañeras en la práctica de juegos y deportes colectivos independientemente de su nivel de habilidad, de su sexo y procedencia.
- Crea e inventa juegos y deportes a partir de los conocimientos adquiridos.

9. Utilizar técnicas básicas de relajación y trabajo compensatorio como medio para aligerar tensiones producidas en la vida cotidiana

- Aplica autónomamente la técnica de relajación de Jacobson para aliviar o reducir tensiones.
- Realiza con corrección los ejercicios y actividades de flexibilidad y fuerza muscular.

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de la materia

- Utiliza las TIC para buscar recoger, seleccionar, procesar y presentar la información

4º de ESO

1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.

- Enumera los efectos que frene sobre el organismo la realización del calentamiento así como también su función para la prevención de lesiones.
- Diseña y lleva a la práctica de manera autónoma calentamientos respetando los distintos momentos y seleccionando los ejercicios más adecuados en función de la actividad o deporte que realizará posteriormente.
- Reconoce la importancia que tiene la vuelta a la calma y planifica y realiza diferentes elementos destinados a conseguir un estado de equilibrio teniendo presente la actividad realizada.

2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.

- Enumera y es consciente de los beneficios preventivos, rehabilitadores y de bienestar que tienen para la salud y la calidad de vida la práctica regular de las capacidades físicas.
- Reconoce y comprende la repercusión que, para la salud y la calidad de vida, tienen los cambios y adaptaciones que se producen en el organismo, como consecuencia de la práctica habitual de las capacidades físicas básicas.
- Adopta una disposición favorable hacia la práctica habitual de actividad física como recurso para mejorar los niveles de salud y calidad de vida.

3. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una cualidad física relacionada con la salud incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento.

- Reconoce su nivel inicial de las capacidades físicas de resistencia aeróbica, flexibilidad, resistencia y fuerza muscular a través de pruebas y cuestionarios, y elabora una gráfica, comparándolos con los del curso anterior.
- Identifica las variables básicas de frecuencia, intensidad, tiempo, tipo de actividad, progresión y variedad, y las aplica cuando elabora su plan de trabajo.
- Enumera y distingue los métodos, sistemas y ejercicios más adecuados para trabajar las capacidades físicas relacionadas con la salud y selecciona las que mejor se adaptan a sus características y objetivos cuando elabora su plan de trabajo.
- Elabora por escrito y lleva a la práctica un plan de trabajo de la capacidad seleccionada durante un periodo de tiempo determinado, aplicando los aspectos desarrollados.
- Incrementa las capacidades físicas relacionadas con la salud a través de la práctica de su plan de trabajo personal y de las actividades realizadas en las clases, mostrando una actitud de auto exigencia y superación.
- Relaciona la mejora en los niveles de las capacidades trabajadas con el esfuerzo diario, la superación, la edad y la ausencia o presencia de práctica de actividad física en su tiempo libre.

4. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones.

- Describe el principio RIFE (reposo, inmovilización, frío y elevación) y lo aplica ante lesiones leves de músculos, articulaciones y tendones.

- Define los primeros auxilios ante lesiones articulares, ligamentosas, tendinosas, musculares y óseas
- Identifica los aspectos preventivos en la práctica de la actividad física y los que evitan el progreso de la lesión.

5. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.

- Identifica y realiza una crítica constructiva de la forma en que los diferentes medios de comunicación presentan las prácticas físico - deportivas.
- identifica y realiza una crítica constructiva de la manera en que los diferentes medios de comunicación presentan y valoran el cuerpo

6. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.

- Participa activamente, con independencia del nivel alcanzado, en los deportes y actividades: propuestas, coordinándose con sus compañeros
- Participa activa, autónoma y responsablemente en la planificación, organización y puesta en práctica de competiciones de los distintos deportes y actividades físicas desarrolladas a lo largo de la etapa.

7. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.

- Realiza movimientos de independencia segmentaria y movimientos que implican la globalización del cuerpo, acoplado el movimiento corporal a determinadas estructuras sonoras.
- Utiliza el espacio y lo comparte de manera adecuada
- Comunica con su cuerpo y movimiento, sentimientos y emociones relacionadas con el tipo de música utilizada como soporte
- Participa activamente en el proceso de diseño y ejecución de coreografías sencillas con soporte musical, en pequeños grupos, de forma creativa y siguiendo las directrices para su diseño e incluyendo los diferentes elementos (espacio, tiempo e intensidad)
- Muestra una disposición favorable a la desinhibición en la presentación de las actividades rítmicas y expresivas propuestas.
- Respeta y valora otras propuestas presentadas por sus compañeros mostrando actitudes de tolerancia y aceptación.
- Valora aspectos de cooperación, tolerancia y de trabajo en equipo en las propuestas realizadas con sus compañeros de grupo.
- Realiza de forma autónoma técnicas de relajación (Thai chi, Yoga...) como medio para aliviar tensiones de la vida cotidiana
- utiliza las TICs para obtener información en la preparación de la coreografía y en la escenificación de la obra musical elegida.

8. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.

- Aplica la técnica de relajación por entrenamiento autógeno de Schultz para generar un estado de relajación del cuerpo por transformación mental de sensaciones corporales.
- Aplica autónomamente las técnicas de relajación de Jacobson y de Schultz para aliviar o reducir tensiones.

- Describe los distintos tipos de respiración: diafragmática, pulmonar, clavicular y respiración completa y los utiliza de forma autónoma.
- Enumera los beneficios que produce la utilización correcta de la respiración y de la relajación.
- Enumera los beneficios que produce la utilización correcta de la respiración y de la relajación.

9. Realizar de forma autónoma un recorrido de sendero cumpliendo la normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad.

Define los conceptos y enumera los elementos necesarios para realizar senderismo, tipos de sendero, normas básicas de seguridad, indumentaria, calzado y material necesario.

Identifica y reconoce las señales de un sendero y realiza de forma autónoma un recorrido de senderismo en el medio natural.

Identifica el lugar idóneo para montar una tienda de campaña y la monta de manera autónoma.

Identifica las actividades físicas que se pueden desarrollar en el medio natural que tienen menor impacto ambiental y las lleva a la práctica.

Acepta y respeta las normas que deben regir para conservar y mejorar el medio natural cuando se practican actividades física deportivas.

10. Practicar con autonomía los deportes propuestos aplicando las reglas, y las habilidades técnicas y tácticas específicas con actitudes cooperativas y tolerantes.

- Participa activa y autónomamente, con independencia del nivel de habilidad alcanzado, en los deportes y actividades propuestas, coordinándose con sus compañeros.
- Muestra una actitud de cooperación, tolerancia, autocontrol y deportividad durante la práctica de los deportes propuestos por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.
- Aplica y respeta las reglas y las normas en la práctica de los deportes seleccionados.
- Aplica de forma correcta las acciones técnicas adecuadas en situaciones reales de juego.
- Resuelve con eficacia o toma las decisiones oportunas ante los problemas que se le presentan en situaciones de juego reales.
- Practica y experimenta juegos y actividades que facilitan el aprendizaje y aplicación de los fundamentos básicos de los deportes propuestos

11. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de la materia.

- Utiliza las TICs para buscar recoger, seleccionar, procesar y presentar la información

Indicadores para Primero de ESO partiendo de las competencias y criterios de evaluación.

Competencias básicas	Criterios de evaluación	Indicadores
Autonomía e iniciativa personal Interacción con el mundo físico Matemática.	1. Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase	<ul style="list-style-type: none"> - Describe qué es el calentamiento, para qué sirve, su clasificación y los efectos que produce. - Valora la importancia de realizar un calentamiento y la vuelta a la calma para la actividad más intensa y para la salud. - Describe la estructura, principios y parámetros a considerar para elaborar un calentamiento. - Recopila ejercicios y juegos de activación general, de estiramientos musculares, de movilidad articular y de culminación y los ubica correctamente cuando elabora su calentamiento. - Experimenta distintos ejercicios de calentamiento teniendo en cuenta el control de la postura para su realización. - Ejecuta ejercicios de estiramientos y/o ejercicios de relajación y respiración como actividades de vuelta a la calma al finalizar la sesión. - Obtiene información para elaborar un calentamiento de diferentes fuentes. - Elabora un calentamiento general de forma autónoma impreso en papel y lo lleva a la práctica con el resto de sus compañeros. - Aplica e integra el calentamiento general en la práctica de la actividad física y valora su utilidad para prevenir lesiones.
Autonomía e iniciativa personal Interacción con el mundo físico Matemática. Aprender a aprender.	2. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica hábitos higiénicos saludables como el descanso, higiene corporal, vestimenta, calzado adecuado, hidratarse (antes, durante y después de la actividad) y dieta equilibrada, y los aplica cuando realiza actividades físicas. - Identifica hábitos perjudiciales para la salud como el sedentarismo, sustancias tóxicas, alimentación inadecuada, etc. y adopta una actitud de rechazo ante ellos. - Reconoce y adopta una postura adecuada cuando realiza actividades físicas y en las acciones de la vida cotidiana: caminar, estar sentado, elevar cargas y transportar mochilas. - Utiliza ejercicios de relajación y de vibración muscular para aliviar tensiones producidas por la práctica físico-deportiva o por acciones de la vida cotidiana. - Realiza un trabajo muscular adecuado que permita tener una buena higiene postural. - Adopta hábitos de higiene personal después de la clase.
Social y ciudadana. Tratamiento de la información y competencia digital Cultural y artística Autonomía e iniciativa personal Interacción con el mundo físico Matemática. Aprender a aprender.	3. Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el curso respecto a su nivel inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Describe y explica las capacidades físicas relacionadas con la salud. - Mejora respecto a sus propios niveles iniciales las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza, velocidad y flexibilidad, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. - Obtiene información sobre las capacidades físicas relacionadas con la salud de diferentes fuentes. - Utiliza de forma autónoma el control de la frecuencia cardíaca como instrumento de valoración de la intensidad del ejercicio físico. - Incrementa las capacidades físicas trabajadas en el curso a través de la práctica de distintas actividades y juegos. - Adquiere una formación básica que permita trabajar de forma adecuada y segura las capacidades físicas de resistencia aeróbica, fuerza general, flexibilidad y velocidad. - Relaciona la mejora de sus capacidades con el esfuerzo, la autosuperación, la edad, la ausencia o presencia de actividad física en su tiempo libre.

<p>Social y ciudadana. Tratamiento de la información y competencia digital Cultural y artística Autonomía e iniciativa personal Interacción con el mundo físico Matemática. Aprender a aprender.</p>	<p>4. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Describe los aspectos reglamentarios y técnicos de los deportes individuales practicados. - Progresa en las capacidades coordinativas a través del trabajo de las habilidades específicas del deporte individual practicado. - Realiza una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución, aceptando el mismo. - Resuelve con eficacia los problemas motores planteados. - Valora aspectos de participación, tolerancia, deportividad e igualdad en la práctica de deportes individuales, por encima de la búsqueda desmedida de los resultados. - Identifica las capacidades físicas y coordinativas que intervienen en los juegos y deportes seleccionados. - Reconoce la importancia de la coordinación y la agilidad en la práctica de las actividades desarrolladas. - Aplica y respeta las reglas y normas en la práctica de juegos y deportes seleccionados.
<p>Social y ciudadana. Tratamiento de la información y competencia digital Cultural y artística Autonomía e iniciativa personal Aprender a aprender. Competencia emocional</p>	<p>5. Realizar la acción matriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Describe los aspectos reglamentarios, técnicos y tácticos de los juegos y deportes colectivos practicados. - Aplica de forma correcta las acciones técnicas adecuadas en ataque y defensa de los juegos y deportes colectivos propuestos. - Valora aspectos de participación, cooperación, tolerancia, deportividad e igualdad en la práctica de actividades, de juegos y deportes colectivos, por encima de la búsqueda desmedida de los resultados. - Participa de forma activa en la práctica de actividades físico-deportivas, respetando las reglas y normas establecidas, y utiliza los materiales e instalaciones de manera adecuada. - Coordina las acciones propias con las del resto del equipo, y participa de forma competitiva en el deporte colectivo seleccionado. - Respeto las normas y acepta y aplica las reglas en situaciones de juego. - Utiliza y valora los juegos y deportes populares tradicionales como una opción en su tiempo libre. - Asume la pertenencia a un equipo y coopera con sus compañeros para lograr un objetivo común. - Utiliza las TIC para buscar, recoger, seleccionar, procesar y presentar la información. - Valora críticamente los mensajes procedentes de los medios de información y comunicación y utilizar y producir en el aprendizaje de la materia esquemas, mapas conceptuales. - Respeto los materiales, el entorno y a los compañeros que participan en las actividades propuestas. - Practica y experimenta juegos y actividades que facilitan el aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y estrategias de ataque y defensa para los juegos y deporte colectivo propuesto. - Comprende y valora la importancia que tienen los juegos y deportes como recurso para la ocupación del ocio y tiempo libre. - Comprende la importancia que tiene la práctica de juegos tradicionales como forma de mantener la cultura y practica los mismos.
<p>Cultural y artística Aprender a aprender. Competencia emocional</p>	<p>6. elaborar un mensaje de forma colectiva mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utiliza el cuerpo y el movimiento como medio de expresión y comunicación y hace un uso adecuado de las técnicas de expresión corporal trabajadas. - Elabora composiciones creativas a través del cuerpo y el movimiento y realiza las mismas en pequeños grupos, con un matiz exuberante. - Presenta una actitud de desinhibición en las actividades de expresión corporal y de respeto hacia sus compañeros. - Valora y acepta la propia realidad corporal y la de los demás como instrumento de expresión y comunicación. - Comprende la importancia que tiene llevar un ritmo respiratorio adecuado en la práctica de cualquier actividad, tanto motriz, como de la vida cotidiana.

<p>Autonomía e iniciativa personal Interacción con el mundo físico Matemática. Aprender a aprender.</p>	<p>7. Completar una actividad de orientación preferentemente en el medio natural con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica los distintos símbolos que aparecen en la leyenda de los mapas topográficos y de orientación. - Calcula la distancia real que hay entre dos puntos haciendo uso de la escala. - Orienta un mapa tomando como referencia los detalles del terreno. - Orienta un mapa utilizando la brújula. - Enumera los usos de la brújula: orientar el mapa, determinar el rumbo y correr manteniendo el rumbo. - Determina el rumbo a seguir por medio de la brújula. - Analiza el impacto que tiene sobre el medio natural la realización de carreras de orientación. - Realiza un recorrido de orientación por parejas en el entorno natural próximo. - Respeta el medio natural y lo valora como un lugar rico en recursos para realizar actividades en él.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Indicadores para Segundo de ESO partiendo de las competencias y criterios de evaluación.

Competencias básicas	Criterios de evaluación	Indicadores
<p>Social y ciudadana. Cultural y artística Autonomía e iniciativa personal Interacción con el mundo físico Matemática. Aprender a aprender.</p>	<p>1. incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto a su nivel inicial.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Define la resistencia aeróbica y la flexibilidad y describe los beneficios que su práctica tiene para la salud. - Dosifica el esfuerzo aeróbico controlando los tiempos de paso. - Mejora los niveles de resistencia aeróbica y flexibilidad, y muestra una participación activa y autoexigente en las sesiones, teniendo en cuenta su nivel inicial. - Enumera y experimenta distintos sistemas y actividades para desarrollar la resistencia aeróbica y la flexibilidad. - Trabaja de forma sistemática los programas de resistencia aeróbica y flexibilidad diseñados por el profesor/a y valora su progreso. - Reconoce el estado de forma referido a la resistencia aeróbica y a la flexibilidad y elabora gráficas sobre su mejora. - Integra el calentamiento general en la práctica de la actividad física, reconoce las partes que lo conforman y valora su utilidad. - Adquiere una formación básica que permita trabajar las capacidades físicas de resistencia aeróbica y flexibilidad y reconoce su importancia en la mejora de la salud.
<p>Social y ciudadana. Cultural y artística Autonomía e iniciativa personal Matemática. Aprender a aprender.</p>	<p>2. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Emplea la frecuencia cardiaca y la zona de actividad para regular la intensidad del esfuerzo en el trabajo de resistencia aeróbica. - Toma conciencia de la propia condición física y adquiere hábitos de práctica que permitan mejorarla. - Aplica de forma autónoma el Test de Ruffier para valorar su estado de salud. - Identifica diferentes actividades físicas que se encuentran dentro del intervalo de lo que se considera una actividad aeróbica. - Reconoce las características del concepto de salud.
<p>Social y ciudadana. Cultural y artística Autonomía e iniciativa personal Matemática. Aprender a aprender.</p>	<p>3. Mostrar autocontrol en la aplicación de la fuerza y en la relación con el adversario, ante situaciones de contacto físico en juegos y actividades de lucha.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Describe qué es la fuerza, enumera los tipos de fuerza y realiza ejercicios y actividades encaminadas a su desarrollo. - Realiza un trabajo muscular adecuado y controla los movimientos como recurso para mantener una buena higiene postural. - Aplica la fuerza de forma proporcionada atendiendo a la variabilidad de la situación de lucha. - Muestra una actitud respetuosa con el adversario en la práctica de juegos y actividades de lucha. - Acepta y respeta las normas establecidas en la práctica de actividades de contacto y de lucha.

<p>Social y ciudadana. Cultural y artística Autonomía e iniciativa personal Matemática. Aprender a aprender. Competencia emocional</p>	<p>4. manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Describe los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del deporte colectivo elegido. - Aplica y respeta las reglas y normas en la práctica de juegos y deporte colectivo seleccionado. - Práctica y experimenta juegos y actividades que facilitan el aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y estrategias de ataque y defensa para los juegos y deporte colectivo seleccionado. - Muestra una actitud de cooperación, tolerancia, autocontrol y deportividad en situaciones de juego, así como en el papel de espectador. - Colabora con sus compañeros y compañeras en la práctica de juegos y deportes colectivos independientemente de su nivel de habilidad, de su sexo y procedencia. - Identifica y perfecciona las capacidades físicas y coordinativas que intervienen en los juegos y deporte colectivo seleccionado. - Reconoce la importancia de la coordinación y la agilidad en la práctica de las actividades desarrolladas. - Asume la responsabilidad que se le asigna dentro de la labor de equipo. - Comprende la importancia que tiene la práctica de juegos tradicionales como forma de mantener la cultura y práctica los mismos. - Comprende y valora la importancia que tienen los juegos y deportes como recurso para la ocupación del ocio y tiempo libre. - Crea e inventa juegos y deportes a partir de los conocimientos adquiridos.
<p>Autonomía e iniciativa personal Aprender a aprender Cultural y artística Competencia emocional</p>	<p>5. Crear y hacer en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utiliza el cuerpo y el movimiento como medio de expresión y comunicación. - Utiliza la relajación y respiración y conoce y comprende los beneficios que aportan a su salud. - Realiza movimientos corporales globales y segmentarios, con una base rítmica, utilizando de forma combinada el espacio, tiempo e intensidad, de forma creativa. - Realiza improvisaciones tanto colectiva como individualmente, como medio de comunicación espontánea. - Muestra una actitud de respeto ante la ejecución del resto de compañeros. - Ajusta la secuencia de movimientos corporales al ritmo producido por estímulos sonoros externos. - Identifica los pasos de las danzas practicadas y realiza actividades dirigidas a mejorar su ejecución. - Busca, explora, descubre, se concientia y conoce las posibilidades rítmicas particulares, a partir de los elementos básicos del ritmo. - Valora y acepta la propia realidad corporal y la de los demás.
<p>Autonomía e iniciativa personal Interacción con el mundo físico Matemática Aprender a aprender</p>	<p>6. Realizar actividades en el medio natural que tengan como finalidad aprender a desenvolverse en el mismo, comprometiéndose a su cuidado y conservación</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica e interpreta los símbolos y normas técnicas internacionales de descripción de controles. - Analiza el impacto que tiene sobre el medio natural la realización de actividades físico-deportivas y practica aquellas que tienen un menor impacto ambiental. - Realiza un recorrido de orientación individual en el entorno natural próximo utilizando las distintas técnicas aprendidas. - Respeta el medio natural y lo valora como un lugar rico en recursos para realizar actividades en él.

Indicadores para tercero de ESO partiendo de las competencias y criterios de evaluación.

Competencias básicas	Criterios de evaluación	Indicadores
Autonomía e iniciativa personal Interacción con el mundo físico matemática	1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente cori aquellos que son más relevantes para a salud	<ul style="list-style-type: none"> - Enumera los sistemas y aparatos sobre los que la práctica regular de actividad física tiene mayor incidencia. - Clasifica los beneficios saludables y los riesgos de la práctica de actividad física. - Reconoce y comprende la repercusión que, para la salud y la calidad de vida, tienen los cambios y adaptaciones que se producen en el organismo, como consecuencia de la práctica habitual de las capacidades físicas de resistencia aeróbica, flexibilidad y de fuerza y resistencia muscular. - Adopta una disposición favorable hacia la práctica habitual de actividad física como recurso para mejorar los niveles de salud y calidad de vida.
Interacción con el mundo físico Matemática Aprender a aprender	2. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad	<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce su nivel inicial de las capacidades físicas de resistencia aeróbica, flexibilidad, resistencia y fuerza muscular a través de pruebas y cuestionarios; y elabora una gráfica comparándolos con los del curso anterior. - Mejora las capacidades físicas de resistencia aeróbica, flexibilidad, resistencia y fuerza muscular, tomando como referente su nivel inicial y mostrando una actitud de autoexigencia y superación. - Incrementa las capacidades físicas de resistencia aeróbica, flexibilidad, resistencia y fuerza muscular mediante la puesta en práctica de métodos y sistemas de entrenamiento propios de cada capacidad. - Describe algunos de los métodos y sistemas que puede utilizar para mejorar las capacidades físicas de resistencia aeróbica, flexibilidad, resistencia y fuerza muscular y los lleva a la práctica de manera autónoma. - Diseña, combina y lleva a la práctica, de manera autónoma y sistemática, actividades y ejercicios variados encaminados a la mejora de las capacidades físicas de resistencia aeróbica, flexibilidad, resistencia y fuerza muscular. - Relaciona la mejora en los niveles de las capacidades físicas de resistencia aeróbica, flexibilidad, resistencia y fuerza muscular con el esfuerzo diario, la superación, la edad, y la ausencia o presencia de práctica de actividad física en su tiempo libre.
Autonomía e iniciativa personal Interacción con el mundo físico matemática	3. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.	<ul style="list-style-type: none"> - Distingue los aspectos sobre los que hay que incidir (calentamiento, ejercicios adecuados, intensidad...) para que la práctica de la actividad física sea satisfactoria y orientada hacia el bienestar general y los aplica cuando realiza ejercicios de acondicionamiento físico. - Diseña y lleva a la práctica ejercicios encaminados a corregir las descompensaciones derivadas de la bipedestación. - Elabora y lleva a la práctica calentamientos específicos adaptados a las características de la actividad física a practicar. - Realiza ejercicios de flexibilidad y de fuerza y resistencia muscular adoptando las posturas correctas y aplicando los factores de seguridad analizados. - Adopta posturas seguras en la práctica de la actividad física y en las actividades de la vida cotidiana y aplica una rutina de ejercicios de estiramiento de los músculos que soportan mayor tensión y de fortalecimiento de los más débiles.

<p>Autonomía e iniciativa personal Interacción con el mundo físico matemática</p>	<p>4, Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Calcula el índice de masa corporal, mediante la fórmula de Quetelet y evalúa el estado nutricional de acuerdo con los valores propuestos por la Organización Mundial de la Salud (OMS). - Calcula el metabolismo basal, el aporte energético y el gasto energético según el tipo de actividad a practicar. - Relaciona el aporte energético y el gasto energético y es consciente de la necesidad de mantenerlos equilibrados para evitar los riesgos y enfermedades que su desequilibrio puede conllevar para la salud y la calidad de vida. - Describe qué se entiende por dieta sana y es consciente de que combinándola con una ingesta abundante de agua y con la práctica diaria de actividad física se obtendrán buenos niveles de salud.
<p>Social y ciudadana Aprender a aprender Cultural y artística</p>	<p>5. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos o de adversario, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Describe los aspectos reglamentarios, técnicos y tácticos de los deportes practicados. - Valora aspectos de participación, diálogo, tolerancia, deportividad en la práctica de los deportes, por encima de la búsqueda desmedida de los resultados. - Aplica y respeta las reglas y las normas en la práctica de los juegos y deportes seleccionados. - Aplica de forma correcta las acciones técnicas adecuadas en ataque y defensa en situaciones reales o similares al juego real. - Coordina las acciones propias con las del resto del equipo, y participa de forma competitiva en los deportes propuestos. - Utiliza las TIC para buscar, seleccionar, recoger, procesar y presentar la información. - Resuelve con eficacia o toma las decisiones oportunas ante los problemas que se le presentan en situaciones de juego reales y adaptadas. - Mejora su nivel de juego, en los deportes seleccionados, con respecto a su nivel de partida. - Practica y experimenta juegos y actividades que facilitan el aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y estrategias de ataque y defensa para los juegos y deportes propuestos.

<p>Aprender a aprender Cultural y artística.</p>	<p>6. Realizar bailes por parejas o grupos indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Enumera las diferentes manifestaciones expresivas y lleva a la práctica una de ellas de forma desinhibida. - Realiza movimientos corporales globales y segmentarios, con una base rítmica, utilizando de forma combinada el espacio, tiempo e intensidad, de forma creativa. - Practica y experimenta juegos y actividades dirigidos a la toma de conciencia de los diferentes espacios: parcial (interior, íntimo y social) y total. - Combina diferentes espacios: parcial y total con trayectorias rectas y curvas. - Identifica los distintos ritmos musicales de cada uno de los bailes practicados. - Utiliza y comparte el espacio de manera adecuada. - Adopta posturas correctas y corrige las incorrectas, ajustándolas a la práctica de los bailes propuestos y es capaz de transferir estas actitudes a otras situaciones de su vida cotidiana. - Practica distintos bailes de otros países de forma lúdica y los valora como medio de disfrute, comunicación y conocimiento intercultural. - Realiza improvisaciones tanto colectivas como individualmente, como medio de comunicación espontánea con y sin soporte musical. - Interacciona con sus compañeros, con respeto y trata de adaptar su ejecución a las características y peculiaridades de cada uno de ellos. - Muestra una actitud de respeto ante la ejecución del resto de compañeros. - Aplica la técnica de relajación progresiva de Jacobson para distender las zonas corporales sometidas a mayor tensión.
<p>Autonomía e iniciativa personal Interacción con el mundo físico. Matemática Aprender a aprender</p>	<p>7. Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica las señales de rastreo necesarias para realizar un recorrido y se desenvuelve de forma autónoma por los distintos recorridos planteados. - Calcula la distancia recorrida en el itinerario de rastreo, utilizando el procedimiento del talonamiento. - Identifica las actividades físicas que se pueden desarrollar en el medio natural que tienen menor impacto ambiental y las lleva a la práctica. - Realiza actividades seguras en el medio natural conociendo los materiales y técnicas adecuadas y adoptando un comportamiento seguro. - Interrelaciona con el entorno urbano y natural, adoptando una actitud de respeto y conservación. - Describe y explica fenómenos naturales. - Enumera las implicaciones que la actividad humana tiene en el medio ambiente. - Acepta y respeta las normas que deben regir para conservar y mejorar el medio urbano y natural cuando se practican actividades físico deportivas.
<p>Social y ciudadana. Aprender a aprender. Autonomía e iniciativa personal.</p>	<p>8. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia, deportividad y juego limpio tanto cuando te adopta el papel de participante como el de espectador</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Muestra una actitud de cooperación, tolerancia, autocontrol y deportividad en situaciones de juego, así como en el papel de espectador. - Colabora con sus compañeros y compañeras en la práctica de juegos y deportes colectivos independientemente de su nivel de habilidad, de su sexo y procedencia. - Crea e inventa juegos y deportes a partir de los conocimientos adquiridos.
<p>Autonomía e iniciativa personal Interacción con el mundo físico. Aprender a aprender</p>	<p>9. Utilizar técnicas básicas de relajación y trabajo compensatorio como medio para aligerar tensiones producidas en la vida cotidiana.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aplica autónomamente la técnica de relajación de Jacobson para aliviar o reducir tensiones. - Realiza con corrección los ejercicios y actividades de flexibilidad y fuerza muscular.

Tratamiento de la información Competencia lingüística	10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de la materia	- Utiliza las TIC para buscar, recoger, seleccionar, procesar y presentar la información.
----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------

Indicadores para cuarto de ESO partiendo de las competencias y criterios de evaluación.

Competencias básicas	Criterios de evaluación	Indicadores
Interacción con el mundo físico Matemática. Aprender a aprender.	1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.	<ul style="list-style-type: none"> - Enumera los efectos que tiene sobre el organismo la realización del calentamiento así como también su función para la prevención de lesiones. - Diseña y lleva a la práctica de manera autónoma calentamientos respetando los distintos momentos y seleccionando los ejercicios más adecuados en función de la actividad o deporte que realizará posteriormente. - Reconoce la importancia que tiene la vuelta a la calma y planifica y realiza diferentes ejercicios destinados a conseguir un estado de equilibrio, teniendo presente la actividad realizada.
Interacción con el mundo físico Matemática. Autonomía e iniciativa personal	2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud	<ul style="list-style-type: none"> - Enumera y es consciente de los beneficios preventivos, rehabilitadores y de bienestar que tienen para la salud y la calidad de vida la práctica regular de las capacidades físicas de resistencia aeróbica, flexibilidad y de fuerza y resistencia muscular. - Reconoce y comprende la repercusión que, para la salud y la calidad de vida, tienen los cambios y adaptaciones que se producen en el organismo, como consecuencia de la práctica habitual de las capacidades físicas de resistencia aeróbica, flexibilidad y de fuerza y resistencia muscular. - Adopta una disposición favorable hacia la práctica habitual de actividad física como recurso para mejorar los niveles de salud y calidad de vida.
Interacción con el mundo físico Matemática. Aprender a aprender.	3. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una cualidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce su nivel inicial de las capacidades físicas relacionadas con la salud a través de pruebas y cuestionarios, lo tiene en cuenta para diseñar su plan de trabajo y elabora una gráfica comparándolos con los del curso anterior. - Identifica las variables básicas del principio F.I.T.T. PV (frecuencia, intensidad, tiempo, tipo de actividad, progresión y variedad) y las aplica cuando elabora su plan de trabajo. - Enumera y distingue los métodos, sistemas y ejercicios más adecuados para trabajar las capacidades físicas relacionadas con la salud y selecciona los que mejor se adaptan a sus características y objetivos cuando elabora su plan de trabajo. - Elabora por escrito y lleva a la práctica un plan de trabajo de la capacidad física seleccionada, durante un periodo de tiempo determinado, aplicando los aspectos desarrollados. - Incrementa las capacidades físicas relacionadas con la salud a través de la práctica de su plan de trabajo personal y de las actividades realizadas en las clases, mostrando una actitud de autoexigencia y superación. - Relaciona la mejora en los niveles de las capacidades físicas de resistencia aeróbica, flexibilidad, resistencia y fuerza muscular con el esfuerzo diario, la superación, la edad y la ausencia o presencia de práctica de actividad física en su tiempo libre.
Interacción con el mundo físico Matemática. Autonomía e iniciativa personal	4. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte. Aplicando unas primeras atenciones	<p>Describe el principio RIFE (reposo, inmovilización, frío y elevación) y lo aplica ante lesiones leves de músculos, articulaciones y tendones.</p> <p>Define los primeros auxilios ante lesiones: articulares-ligamentosas, tendinosas, musculares y óseas.</p> <p>Identifica los aspectos preventivos en la práctica de la actividad física y los que evitan el progreso de la lesión.</p>

CC.EE. "INMACULADA ENPETROL" Concertado
C/ Valencia, 18
13500 – Puertollano

<p>Autonomía e iniciativa personal Cultural y artística Emocional Social y ciudadana</p>	<p>5. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica y realiza una crítica constructiva de la forma en que los diferentes medios de comunicación presentan las prácticas físico deportivas. - Identifica y realiza una crítica constructiva de la manera en que los diferentes medios de comunicación presentan y valoran el cuerpo.
<p>Autonomía e iniciativa personal Social y ciudadana Aprender a aprender</p>	<p>6. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Participa activamente, con independencia del nivel de habilidad alcanzado, en los deportes y actividades propuestas, coordinándose con sus compañeros. - Participa activa, autónoma y responsablemente en la planificación, organización y puesta en práctica de competiciones de los distintos deportes y actividades físicas desarrolladas a lo largo de la etapa.
<p>Cultural y artística Aprender a aprender Emocional</p>	<p>7. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza movimientos de independencia segmentaria y movimientos que implican la globalidad del cuerpo, acoplando el movimiento corporal a determinadas estructuras sonoras. - Utiliza y comparte el espacio de manera adecuada. - Comunica con su cuerpo y movimiento, sentimientos y emociones relacionadas con el tipo de música utilizada como soporte. - Participa activamente en el proceso de diseño y ejecución de coreografías sencillas con soporte musical (Acróbic, Funky o Batuka), en pequeños grupos, de forma creativa y siguiendo las directrices para su diseño e incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad. - Muestra una disposición favorable a la desinhibición en la presentación de las actividades rítmicas y expresivas propuestas. - Respeta y valora otras propuestas presentadas por sus compañeros mostrando actitudes de tolerancia y aceptación. - Valora aspectos de cooperación, tolerancia y de trabajo en equipo en las propuestas realizada con sus compañeros de grupo. - Realiza de forma autónoma técnicas de relajación (Taichi, Yoga ...) como medio para aliviar tensiones de la vida cotidiana. - Utiliza las TICs para obtener información en la preparación de la coreografía y en la escenificación de la obra musical elegida.
<p>Autonomía e iniciativa personal Interacción con el mundo físico Aprender a aprender. Emocional</p>	<p>8. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aplica la técnica de relajación por entrenamiento autógeno de Schultz para generar un estado de relajación del cuerpo por transformación mental de sensaciones corporales. - Aplica autónomamente las técnicas de relajación de Jacobson y de Schultz para aliviar o reducir tensiones. - Describe los distintos tipos de respiración: diafragmática, pulmonar, clavicular y respiración completa, y los utiliza de forma autónoma. - Enumera los beneficios que produce la utilización correcta de la respiración y de la relajación. - Enumera los beneficios que produce la utilización correcta de la respiración y de la relajación.

Autonomía e iniciativa personal Interacción con el mundo físico Matemática Aprender a aprender. Emocional	9. Realizar de forma autónoma un recorrido de sendero cumpliendo normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad	- Define los conceptos y enumera los elementos necesarios para realizar senderismo: tipos de sendero, normas básicas de seguridad, indumentaria, calzado y material necesario. - Identifica y reconoce las señales de un sendero y realiza de forma autónoma un recorrido de senderismo en el medio natural - Identifica el lugar idóneo para montar una tienda de campaña y la monta de forma autónoma. - Identifica las actividades físicas que se pueden desarrollar en el medio natural que tienen menor impacto ambiental y las lleva a la práctica. - Acepta y respeta las normas que deben regir para conservar y mejorar el medio natural cuando se practican actividades físico-deportivas.
Autonomía e iniciativa personal Social y ciudadana Aprender a aprender	10. Practicar con autonomía los deportes propuestos aplicando las reglas y las habilidades técnicas y tácticas específicas con actitudes cooperativas y tolerantes.	- Participa activa y autónomamente, con independencia del nivel de habilidad alcanzado, en los deportes y actividades propuestas, coordinándose con sus compañeros. - Muestra una actitud de cooperación, tolerancia, autocontrol y deportividad durante la práctica de los deportes propuestos; por encima de la búsqueda desmedida de los resultados. - Aplica y respeta las reglas y las normas en la práctica de los deportes seleccionados. - Aplica de forma correcta las acciones técnicas adecuadas en situaciones reales de juego. - Resuelve con eficacia o toma las decisiones oportunas ante los problemas que se le presentan en situaciones de juego reales. - Practica y experimenta juegos y actividades que facilitan el aprendizaje y aplicación de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes propuestos.
Tratamiento de la información Competencia lingüística	11. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de la materia	- Utiliza las TIC para buscar, recoger, seleccionar, procesar y presentar la información.

VI. - LOS PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE DEL ALUMNADO

VI.1. - Descripción

Son muchos los procedimientos e instrumentos de evaluación que se pueden utilizar para recoger la información sobre el grado de cumplimiento de los objetivos planteados. Nosotros nos plantearemos tres grupos:

Instrumentos de experimentación

Se basan en una serie de Instrumentos para realizar una evaluación objetiva de los alumnos utilizándose pruebas o test.

Las características de estos instrumentos son:

- Tratan de medir resultados máximos.
- Se realizan con control de tiempo y lugar
- Consiste en una serie de tareas uniformes para todo el grupo de alumnos.
- El alumno tiene conciencia de ser examinado.

En Educación Física las funciones de los test son las siguientes:

- Comparar a alumnos entre si y poder certificar según baremos de referencia el lugar que ocupa

- Verificar la evolución de los alumnos.
- Predecir comportamientos o resultados de los alumnos.
- Calificar a los alumnos.

Todos los sistemas e instrumentos de evaluación diseñados y utilizados en Educación Física deben cumplir unos criterios de calidad educativa. Estos criterios son los siguientes:

- **Adecuación.** Se refiere al hecho de que los sistemas e instrumentos de evaluación sean coherentes y adecuados en tres aspectos: respecto al diseño curricular; respecto a las características del alumnado y el contexto; y respecto a los planteamientos docentes.
- **Relevancia.** Si la información que aporta es relevante, significativa y útil para los implicados en los procesos de enseñanza-aprendizaje.
- **Viabilidad.** Si la utilización sistemática de las técnicas e instrumentos elegidos es viable en las condiciones concretas de trabajo de cada persona.
- **Veracidad.** Si cumplen los criterios de credibilidad y veracidad.
- **Formativa.** En qué grado la evaluación sirve para mejorar el aprendizaje del alumnado, la actuación docente y los procesos de enseñanza-aprendizaje que tienen lugar
- **Integrada.** En un doble sentido: en primer lugar si los sistemas e instrumentos de evaluación están integrados en los procesos cotidianos de enseñanza-aprendizaje, en vez de constituir momentos puntuales y finales (este aspecto está relacionado con el concepto de "evaluación continua" -correctamente entendido dicho concepto-), en segundo lugar estar integrados los diferentes sujetos de la evaluación (profesorado, procesos, alumnado) y los diferentes ámbitos y aspectos evaluados.
- **Ética.** La no utilización de la calificación como herramienta de control, poder, amenaza o venganza sobre el alumnado. Otro aspecto fundamental es el que se refiere a la utilización de la información obtenida a través de la evaluación, en cuanto al cumplimiento de las garantías de confidencialidad y anonimato, así como en cuanto a un uso respetuoso con las personas implicadas. Esto es, en caso de utilizar la información, hacerlo en beneficio del alumnado, no en su perjuicio.

En Educación Física existen numerosas pruebas y test destinados a evaluar en los alumnos distintos aspectos. Destacamos las siguientes:

- Pruebas antropométricas (biotipología, adiposidad, etc...)
- Pruebas funcionales en reposo (pulso en reposo, índice de frecuencia cardiaca máxima...).
- Pruebas funcionales en esfuerzo (índice de Ruffier Test de Harvard,...).
- Pruebas de valoración de las capacidades físicas (resistencia, fuerza, velocidad, Flexibilidad).
- Pruebas psicomotoras (pruebas de esquema corporal, escalas de desarrollo motor).

Instrumentos de observación del comportamiento motor

Corresponden a instrumentos cuya evaluación es subjetiva y criterial. Se basan en la observación de la conducta que se quiere evaluar y depende del criterio del profesor Aunque este tipo de evaluación no sido denostada por muchos docentes debido a su subjetividad y falta de sistematización, podemos considerarla una alternativa válida siempre que la observación cumpla los siguientes requisitos:

- Planificada, en función de un objetivo definido.
- Sistemática, realizada en diferentes situaciones y momentos.
- Lo más completa posible, recogiendo todos los aspectos que influyen en el aprendizaje.
- Registrable y registrada.

Las características de este tipo de evaluación son:

- No valora el máximo rendimiento del alumno, sino su comportamiento normal,
- Sin control de tiempo.
- Las situaciones pueden ser distintas para cada alumno.
- El alumno no tiene conciencia de ser examinado.

Dentro de los instrumentos de observación podemos considerar dos tipos:

- Instrumentos de apreciación.

Se basan en la apreciación personal del profesor respecto a la conducta del alumno. Estos métodos observan la conducta del alumnado durante su proceso de enseñanza y aprendizaje. Son especialmente sensibles en la observación del ámbito motor y afectivo. Dentro de estos instrumentos tenemos:

- Registro anecdótico: Es un instrumento poco estructurado y sistemático, sólo registra hechos. Consiste en una breve descripción y anotación de algún comportamiento que, de manera destacada y no esperada aparece en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Se trata de anotar detalladamente comportamientos que tuvieron los alumnos y que parecen significativos al profesor. Cada anotación debe ir acompañada de una breve interpretación del profesor.
- Listas de control: Se trata de un conjunto de frases referidas a conductas positivas y negativas, acciones, comportamientos, etc., ante las que el profesor comprobará mediante una observación sistemática y metódica su ausencia o su presencia. Se fundamenta en registrar para cada uno de 05 comportamientos o conductas observadas, su presencia o ausencia a través de "sí — no" o bien una valoración intermedia como "dudoso". "a veces", "en alguna ocasión", etc.
- Escalas de clasificación o puntuación: Se trata de que el evaluador además de observar la realización u omisión de un comportamiento, ha de valorar el mismo emitiendo un juicio. Pueden utilizarse como control del aprendizaje o como evaluación del rendimiento motor.

En definitiva lo que se pretende es clasificar los comportamientos motores de una determinada tarea realizada por los alumnos en unos niveles que vienen determinados por una escala.

Instrumentos de verificación

Se trata de observar y registrar hechos que suceden en situaciones reales en la práctica de actividades físicas. Requieren unos parámetros cuantitativos de medición, pero en el ámbito educativo su interpretación debe ser totalmente cualitativa y criterial.

Los más utilizados en Educación Física son: registros de acontecimientos, cronometraje, muestreo de tiempo, registro de intervalos y pruebas de ejecución.

- Registro de acontecimientos: Se tratan de planillas en las que se registran datos estadísticos de los alumnos a partir de la observación de su comportamiento en situaciones reales de práctica de actividad física (número de tiros, número de rebotes, número de veces que tiene la posesión del balón, etc.,)
- Cronometraje: Se trata de medir el tiempo que dura un determinado comportamiento (tiempo de ejecución de un determinado problema motor, tiempo de posesión del balón, etc.,)
- Muestreo de tiempo: consiste en comprobar durante un periodo de tiempo corto y previamente fijado, la aparición de un determinado comportamiento motor (se observa si cada minuto el alumno se encuentra realizando la actividad).

- Registro de intervalos: Se trata de registrar cuando aparece el comportamiento sin esperar que finalice el periodo de tiempo estimado, basta con que aparezca una sola vez durante el periodo de observación para tenerlo en cuenta y anotarlo.
- Pruebas de ejecución: Se tratan de actividades diseñadas por el profesor para evaluar el nivel de habilidad y destreza en la ejecución de una determinada tarea. Son interesantes ya que no sólo se pueden utilizar como instrumento de evaluación, sino también como mejora del aprendizaje. En este tipo de pruebas hay que valorar no sólo el resultado, sino también la destreza en la realización, el tiempo de realización, el manejo del material y cada una de las fases de la tarea. Para la valoración de este tipo de pruebas, es necesario, determinar los objetivos, describirlos y fijar los criterios para valorar la ausencia de alguna fase y el grado de perfección.

Instrumentos de evocación y síntesis

Estos instrumentos sirven mayoritariamente para evaluar contenidos de Educación Física de tipo conceptual, aunque también se pueden utilizar para evaluar contenidos de tipo procedimental y actitudinal.

Consisten en pruebas que tratan de que los alumnos expresen su conocimiento sobre determinados contenidos o que indiquen cómo se debe realizar un determinado procedimiento "Constituyen una reflexión final de un proceso de aprendizaje donde se pretende que los alumnos sinteticen y expresen aquello que han aprendido",

VI.2.- Criterios de calificación

Los criterios de calificación son una decisión importante que deben adoptar los centros en sus Proyectos Educativos y que posteriormente los distintos departamentos didácticos deben adaptar a las características de las distintas materias que imparten. Dichos criterios deben darse a conocer al alumnado a principios de curso.

Por lo que respecta a la materia de Educación Física consideramos que los mismos deben contemplar y conjugar aspectos relativos a rendimiento-ejecución con participación en clase, organización, colaboración, respeto a las normas, interés, esfuerzo y trabajo fuera de clase para mejorar. Teniendo en cuenta lo anterior y contextualizando nuestra propuesta en nuestro centro presentamos a continuación los criterios establecidos por parte del Departamento de Educación Física.

- Rendimiento-ejecución (producciones de los alumnos): 60% (parte procedimental, pruebas de evaluación práctica y trabajo en clase (participación, esfuerzo e interés): 20% de este 60%)
- Organización, colaboración y respeto a las normas: 20% (parte actitudinal) mas el trabajo fuera de clase (prácticas para mejorar, realización de trabajos. participación en equipos,...) que puede suponer del 10% al 30% extra de forma independiente en la parte actitudinal y/o conceptual
- Realización de pruebas escritas y/o orales, o trabajos prácticos y del uso de las nuevas tecnologías 20%

También proponemos una calificación dialogada en la que profesor y alumno intenten llegar a un consenso en este punto tras un proceso de evaluación compartida, llevado a cabo mediante valoraciones que se ponen en común entre profesor y alumno a lo largo de los diferentes momentos del proceso de enseñanza-aprendizaje.

La evaluación del alumno

La evaluación del alumno nos va a indicar el grado de consecución de los objetivos inicialmente establecidos, así como también el grado de consecución de las competencias básicas. Dicha evaluación deberá ir dirigida a todo tipo de conocimientos, intereses, motivaciones, etc., en los diferentes ámbitos.

En general, los aspectos que tienen que ser objeto de evaluación son:

- Progresión del aprendizaje del alumno.
- Nivel de adquisición conocimientos.
- Capacidad de análisis y aplicación de los conocimientos adquiridos.
- Capacidad de síntesis.
- Participación de los alumnos en las clases.
- Colaboración en las clases.
- Iniciativas de los alumnos
- Actitud positiva ante la práctica de actividad física.
- Participación y colaboración en trabajos colectivos.
- Capacidad para elaborar proyectos, trabajos, etc.
- Utilización de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación.
- Interés y el esfuerzo del alumno.
- Sentido crítico y reflexivo del alumno.
- Implicación en las distintas propuestas y trabajos.

Algunos de los instrumentos que utilizaremos, de los expuestos anteriormente, para la evaluación de alumno serán:

- Cuestionarios
- Cuaderno de campo. Diario de clase.
- Pruebas de ejecución.
- Listas de control.
- Pruebas de valoración de las capacidades físicas.
- Cuestionarios de evaluación de la condición física y salud.
- Trabajos realizados en pequeños grupos y exposición de los mismos en clase.
- Planillas de autoevaluación del alumno.
- Guía de observación de actitudes.

VI.3.- Criterios de recuperación

Los alumnos evaluados negativamente en alguna de las evaluaciones, al final de curso o en la convocatoria extraordinaria de septiembre, recibirán las oportunas instrucciones y orientaciones para la realización de las diferentes pruebas en la convocatoria correspondiente. Esta información será proporcionada por el profesor de la materia, de forma directa y mediante la entrega al alumno de un PTI, en el caso de evaluaciones parciales o de la evaluación de final de curso, y en el caso de no superar la materia en la convocatoria de septiembre y versará sobre los aprendizajes básicos de la evaluación o el curso correspondiente.

VII.- METODOLOGIA

VII.1.- Metodología del área

Con la metodología abordamos una de las partes más importantes de la programación, pues si no es la adecuada, es posible que no consigamos los objetivos que nos planteamos. Es importante la creación de una línea metodológica común a lo largo de toda la etapa, para evitar cambios o desajustes bruscos en el alumno con el cambio de curso. Para ello es indispensable la cooperación de todos los miembros de Departamento en la elaboración de unas pautas generales que eviten grandes diferencias metodológicas:

- Participación activa del alumnado (protagonista del proceso de enseñanza- aprendizaje).
- Enseñanza no transmisiva, usando el diálogo con el alumnado (modelo cognitivista).
- Favorecer la motivación (importante la actitud del profesor) y la autoestima del alumnado.
- Partir del nivel de desarrollo psicosomático del alumno (individualización y diversidad).
- Captar y desarrollar la atención del alumno.

Principios psicopedagógicos y didácticos

Los principios psicopedagógicos y didácticos del sistema educativo se enmarcan en una concepción constructivista del aprendizaje y de esta concepción se derivan los principios que han de guiar la intervención educativa y, consecuentemente, deben regir la programación.

Esta concepción constructivista la podemos definir como un conjunto de ideas en las que han coincidido diversas teorías, fundamentalmente las formuladas por Piaget, Vygostky, Norman y Ausubel, por citar a algunos de los autores más representativos. Estas teorías, a grandes rasgos, consideran que el conocimiento no se debe transmitir construido, elaborado... sino que éste debe ser construido por los propios alumnos.

Entre los principios que hay que aplicar al hacer la programación destacan los siguientes:

1.- Partir del nivel del nivel de desarrollo del alumno.

Al programar hay que atender simultáneamente a los dos aspectos del desarrollo del alumno, que condicionan su capacidad de aprendizaje:

- Su nivel de competencia cognitiva.
- Los conocimientos que ha construido anteriormente.

2.- Modificar los esquemas de conocimiento que el alumno posee.

La zona de desarrollo próximo se sitúa, según VIGOSTKY, entre el nivel de desarrollo efectivo, los que el alumno es capaz de realizar por sí solo, y el nivel de desarrollo potencial, lo que el alumno es capaz de realizar con la ayuda del profesor.

La tarea, pues, tiene que constituir un reto, pero un reto que esté al alcance del alumno, ya que al superarlo habrá modificado sus esquemas previos o construidos otros nuevos.

3.- Asegurar la relación de las actividades de enseñanza y aprendizaje con la vida real del alumno partiendo, siempre que sea posible, de las experiencias que posee.

La realidad que viven los alumnos tiene que ser el punto de partida para la construcción de la actividad educativa.

4.- Facilitar la construcción de aprendizajes significativos y no puramente repetitivos, diseñando actividades de enseñanza- aprendizaje que permitan a los alumnos establecer relaciones sustantivas entre los conocimientos y experiencias previas y los nuevos aprendizajes.

Por ejemplo, antes de enseñar elementos deportivos complejos es preciso que el alumno tenga un cierto dominio de las habilidades básicas.

5.- Hay que tener en cuenta las peculiaridades de cada alumno y sus ritmos de aprendizaje, así como su nivel de desarrollo.

Hay que pensar no sólo en actuaciones conjuntas para todo el grupo - clase, sino también en la atención individualizada a todos aquellos alumnos que por diversas causas necesiten de una atención especial y distinta de los demás.

6.- El aprendizaje del alumno se debe llevar a cabo en la interacción entre alumnos y con el profesor.

El ambiente de trabajo es esencial para favorecer una comunicación interpersonal abierta y fluida entre profesor-alumno y entre alumno-alumno.

7.- Plantear las actividades de acuerdo con el desarrollo y las posibilidades de los alumnos.

Es importante que los alumnos sepan que pueden hacer las actividades, sentirse competentes en su realización. Esto potenciará la autoestima, haciéndole tomar conciencia de sus posibilidades y de las dificultades por superar y propiciando la construcción de estrategias de aprendizaje motivadoras.

Métodos, estrategias y estilos de enseñanza propios de educación física.

Comenzaremos considerando la existencia de serias diferencias entre la situación de aprendizaje en E.F. y el resto de materias desarrolladas en aulas convencionales (Sánchez Bañuelos, 1992):

- El alumno muestra su nivel de aptitud y competencia constantemente ante el profesor y el resto de los alumnos.
- El desarrollo de actividades motrices implica amplios problemas organizativos.
- Se rompe la barrera de contacto físico entre profesor-alumno y entre alumnos en numerosas ocasiones.
- Posibilidad inmediata de comparación entre los resultados de los alumnos.
- Estas peculiaridades confieren un carácter propio que exige un tratamiento didáctico diferenciado, surgiendo los conceptos de método, estrategia y estilo de enseñanza.

De esta manera, una vez expuestas las matizaciones oportunas exponemos a continuación los principales **métodos, técnicas, estilos y estrategias** que, en diferentes circunstancias, podremos utilizar para la puesta en práctica y consecución de los contenidos y objetivos desarrollados en anteriores apartados. Así, y **según J.P. Molina (1994)**, presentamos los siguientes métodos a utilizar:

- **Métodos Deductivos**: *que operan de lo general a lo particular.* Parten de principios evidentes que se admiten sin discusión. Se centra en el profesor y el papel del alumno es receptivo, limitándose a asimilar, práctica y a entrenar. Es un método basado en el aprendizaje sin error.
- **Métodos Inductivos**: *que operan de lo particular a lo general.* En nuestro ámbito, se relaciona con los procesos de experimentación de los alumnos. Se centra en el alumno, y su papel es espontáneo, activo, de búsqueda, investigación, rechazar,... Es un método basado en el Aprendizaje por ensayo-error.

De estos métodos citados subyacen, a su vez, dos grandes técnicas de enseñanza. Al respecto y siguiendo las aportaciones de **Mosston y Asworth 1993**, podremos utilizar dos **técnicas de enseñanza**:

▪ **La técnica de instrucción directa:** donde se da una conformidad cognitiva, sin cruzar el umbral del descubrimiento. Esta técnica es útil para la enseñanza de habilidades técnicas específicas en medios estables que conlleven gran aplicación deportiva.

▪ **La técnica de enseñanza por indagación:** donde da lugar una disonancia cognitiva, cruzando el umbral del descubrimiento. Esta opción metodológica establece una relación **clara entre la actividad física y la cognitiva**, y favorece el proceso emancipatorio del individuo, concediendo al alumno una capacidad de decisión significativa. Su principal *acento está en el proceso más que en el resultado*.

Siguiendo con el desarrollo metodológico, hemos de referirnos a la forma particular de abordar el proceso de enseñanza-aprendizaje por parte del profesor. Esto se efectúa a través de los diferentes **estilos de enseñanza**, Así, y siguiendo la clasificación de **M. A. Delgado Noguera 1991**, para nuestra intervención didáctica podremos utilizar:

- E.E. Tradicionales: Mando directo y Asignación de tareas.
- E.E Individualizadores: Trabajo por grupos y Programas individuales.
- E.E. Participativos: Enseñanza recíproca y Grupos reducidos.
- E.E. Socializadores.
- E.E. Cognoscitivos: Descubrimiento guiado y Resolución de problemas.
- E.E Creativos.

Por último, mencionaremos la **estrategia en la práctica**, que se refiere a la forma peculiar de abordar los diferentes ejercicios que componen la progresión de una determinada habilidad motriz. Así, en función del contenido a enseñar utilizaremos una estrategia global o analítica.

▪ **Global**, con sus estrategias intermedias como son *global puro, global con polarización de la atención y global con modificación de la situación real*

▪ **Analítico**, con sus estrategias intermedias como son analítico puro, analítico secuencial y analítico progresivo.

Después de la exposición realizada de todos los aspectos relacionados con la metodología, podemos concluir refiriéndonos al igual que Mosston concluía en su espectro de estilos, al carácter complementario y no opuesto de los diferentes métodos, técnicas, estilos y estrategias que presentaremos en las diferentes UD, ya que todos tienden a la consecución de un individuo integral e independiente. Además, es cierto que la utilización de uno u otro va a depender de múltiples factores como son:

- *Momento del proceso de enseñanza-aprendizaje.*
- *Objetivos del proceso de enseñanza-aprendizaje.*
- *Habilidad o tarea objeto del proceso de enseñanza-aprendizaje y sus características.*
Características de los alumnos...

VII.2.- La organización de tiempos, agrupamientos y espacios

Cada grupo tiene asignada un aula en la que se imparte la mayor parte de las áreas. Informática y Educación Física cuentan con un espacio propio con los materiales necesarios, así como un Laboratorio de idiomas de uso común para el tercer ciclo de E. Primaria, Secundaria y

Bachillerato. En E.S.O. las áreas de Tecnología, y Educación Plástica se imparten en las aulas destinadas a tal fin.

El Centro cuenta con Laboratorios en los que se realizan las clases prácticas, un aula de Audiovisuales y dos Bibliotecas para ambas etapas.

La distribución y uso de los espacios disponibles en el área de Educación Física se realiza en función de los siguientes criterios:

- Espacios disponibles
- Contenidos a impartir
- Coincidencias del profesorado en los espacios.
- Inclemencias climatológicas.

ESPACIOS DISPONIBLES

- Cancha exterior Polideportiva.
- Gimnasio cubierto (con separadores intermedios)
- Aula/ Clase.

Donde pone dentro es en el gimnasio, y donde pone fuera es en la cancha o exteriores en general.

En primaria el uso es derecha izquierda del gimnasio, pero si la sesión lo requiere uno de los dos puede usar las instalaciones exteriores

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9.00 9.55	5º B (Teo)(Derecha) 6º B (Jose)(Izquierda)	1º B (Teo)(Derecha) 2º B (Jose)(Izquierda)	5º B (Teo)(Izquierda). 6º B (Jose)(Derecha)	GUARDIA E.P. (Teo) 1º ESO B (Jose)(Dentro)	1º A (Teo)(Izquierda) 2º B (Jose)(Derecha)
9.55 10.50	3º A (Teo)(Derecha) 4º A (Jose)(Izquierda)		5º A (Teo)(Izquierda) 6º A (Jose)(Derecha)	APOYO INFORMÁTICA (Teo) GUARDIA (Jose)	1º B (Teo)(Izquierda) 2º A (Jose)(Derecha)
10.50 11.45	5º A (Teo)(Derecha). 6º A (Jose)(Izquierda)	3º B (Teo)(Derecha) 4º B (Jose)(Izquierda)	1º A (Teo)(derecha) 2º A (Jose)(Izquierda)	3º A (Teo)(Derecha) 4º A (Jose)(Derecha)	3º B (Teo)(Izquierda) 4º B (Jose)(Derecha)
11. 45 12. 15	GUARDIA ESO (Jose) Suplente	11.40 12.30 2º ESO B (Teo)(Dentro) 3º ESO B (Jose) (Fuera)	GUARDIA RECREO (Teo)		11.40 12.30 GUARDIA ESO (Teo Supl) GUARDIA RECREO (Jose)
12.35 13.25	4º ESO A (Teo)(Dentro) 3º ESO A (Jose) (Fuera)	1º BACH (Teo)(Dentro) 1º ESO B (Jose) (Fuera)	GUARDIA ESO (Teo Supl) 4º ESO B (Jose) (Fuera)	1º BACH (Teo)(Fuera) 3º ESO A (Jose)(Dentro)	APOYO INFORMÁTICA (Teo) 4º ESO B (Jose) (Dentro)
13.30 14.20	2º ESO A (Teo)(Dentro)	1º ESO A (Jose)(Fuera)	2º ESO A (Teo)(Fuera) GUARDIA ESO (Jose)	4º ESO A (Teo)(Fuera) 1º ESO A (Jose)(Dentro)	2º ESO B (Teo)(Fuera) 3º ESO B (Jose) (Dentro)

VII.5. - Materiales y recursos didácticos

Los recursos y materiales, son elementos importantes que el propio Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria establece como apartado importante. Al respecto, su función es la de ayudar a la consecución de nuestras intenciones educativas. Con unos recursos adecuados se contribuye a una enseñanza de calidad y a un trabajo docente más eficaz, dichos materiales y recursos son de suma importancia en nuestra materia. Así, los materiales instrumentalizan y condicionan el proceso educativo. Deben ser estimulantes, novedosos y atender a las diversas necesidades educativas. A continuación exponemos el inventario del material así como su esquema organizativo.

EXTERIOR

El espacio exterior con que se cuenta para realizar la tarea, está distribuido en los dos edificios anteriormente desarrollados (Edificio de infantil y primaria y edificio de usos múltiples).

- Edificio de Infantil y Primaria, donde contamos:
 - Pista polideportiva de 40 x 20.
 - 2 pistas de Mini-Basket.
 - Foso de salto de longitud con pasillo de carrera.
 - 3 patios interiores de cemento (uno de ellos es una pista de vóley).
 - 2 patios interiores de tierra (uno de ellos una pista fútbol-sala).
- Edificio de Usos Múltiples:
 - Una zona de juegos de tierra.
 - Zona superior al gimnasio de cemento.
 - Pista de carreras de 200 metros de tierra.

INTERIOR

En este apartado me referiré al edificio de Usos Múltiples, los dividiremos en 2 zonas, por un lado una sala de musculación, dotada de diferentes aparatos, y una pista polideportiva cubierta de 28 x 18 metros, que a continuación se describe detenidamente.

Dentro de dicha pista diferenciamos distintos marcajes para la práctica de Fútbol-sala, Voleibol, Baloncesto, Bádminton y Balonmano. El material con el que se dispone es:

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| * 9 canastas | * 8 espalderas dobles |
| * 5 mamparas separadoras | * 10 bancos suecos |
| * 4 cuerdas de trepa | * 1 equipo audio-visual |
| * 1 pizarra | * 1 potro |
| * 4 colchonetas quita miedos | * 3 colchonetas medias |
| * 8 colchonetas normales | * 4 mesas de ping-pong |
| * 1 escalera horizontal | * 2 porterías de hockey |
| * 1 Cartelera informativa | * 1 palo de trepa |

Dentro de esta pista también contamos con:

- 2 vestuarios, donde disponemos de agua caliente.
- Aseo de minusválidos.
- Aseo de profesores.
- Departamento de Educación Física, donde contamos con, una exposición de trofeos, archivadores, material didáctico, material audiovisual y un botiquín.
- Sala de material:

- * 2 canastas de iniciación
 - * Aros
 - * Balones (fútbol-sala, mini-Basket, Vóley, rugby...)
 - * 4 taquillas pequeñas
 - * Balones medicinales
 - * Bolos
 - * Pelotas de espuma
 - * Raquetas de Bádmiton
 - * Aislantes
 - * Circuitos de equilibrio
 - * Volantes
 - * Picas
 - * Tacos de atletismo
 - * Medidor de salto de altura
 - Biblioteca, donde encontramos material curricular (listado de cursos, listado de deportes y trabajos de los alumnos).
- * Vallas de distintos tamaños
 - * Aparato de flexibilidad
 - * Sticks
 - * 2 taquillas grandes
 - * Estanterías
 - * Juegos de ajedrez
 - * Fresbees
 - * Palas
 - * Raquetas de iniciación
 - * Juegos de petanca
 - * Pelotas de tenis
 - * Cuerdas
 - * Conos
 - * Red de bádmiton
 - * Bomba de aire

Cabe destacar que hay sesiones que en las que se imparten contenidos conceptuales, para ello disponemos de un proyector y pantalla, además de que el centro cuenta con una aula audiovisual, donde desarrollaremos aquellos contenidos que nos son posible trabajar en nuestro medio habitual.

- **Materiales no específicos del área, de E.F:** entre los que utilizaremos los reciclados y de fabricación propia, concretamente para la U.D. de Juegos y Deportes Recreativos.
- Además y dentro de los recursos, se hará de forma periódica una revisión de los materiales cara a comprobar su estado y las necesidades, tanto de reparación como de renovación e incorporación de nuevos materiales.

Materiales Impresos, donde distinguiremos:

Para el profesorado: éstos han de servir para orientar el proceso de planificación de la enseñanza. Dentro de este tipo podemos diferenciar:

- Carpeta de sesiones, donde se plasman las observaciones realizadas en las clases respecto a la respuesta del alumnado desde el punto de vista actitudinal y procedimental, por medio de las listas para el control de asistencia a clase,...
- Bibliografía que sirve como apoyo a su labor docente.

Para el alumnado: donde podemos diferenciar:

- El Libro y el Cuaderno de Trabajo del Alumno: Se almacenará toda la documentación necesaria para el desarrollo de las diferentes UD que hemos planteado, en forma de fotocopias, fichas de trabajo en clase, fotocopias de revistas y libros, trabajos personales, memoria de sesiones,... De esta manera los alumnos/as podrán establecer una adecuada relación entre los contenidos conceptuales, los procedimentales y actitudinales.
- Libros/bibliografía de consulta: publicaciones que pueden ser utilizadas por los alumnos con el fin de ampliar contenidos y que podrán constituir una biblioteca del aula de E.F.
- Revistas relacionadas con la actividad física y los deportes.

Medios Audiovisuales e informáticos.

El auge de las nuevas tecnologías en las sociedades contemporáneas ha tenido su repercusión en el mundo de la E.F, incorporándose como recurso didáctico en la enseñanza.

Medios audiovisuales:

- Aparatos audiovisuales: aquellos aparatos que permiten guardar y/o reproducir imágenes, sonidos, documentos,... como el vídeo, la cámara de vídeo, la televisión, el equipo de música, el proyector de diapositivas... Al respecto, todos ellos serán de utilidad para mi propuesta didáctica. Así, y como ejemplos representativos, será fundamental el equipo de música para la UD de Ritmo y de Expresión Corporal. Asimismo, utilizaremos el vídeo y el proyector para mostrar las creaciones realizadas por los alumnos y como apoyo con videos demostrativos.
- Soportes audiovisuales que son aquellos medios en los cuales se registra y guardan sonidos, imágenes, documentos,... como los CD, las cintas de cassette, disquetes informáticos, cintas de vídeo, diapositivas,...

Medios informáticos:

Cada día más, el ordenador es una herramienta de trabajo dentro del campo de la docencia, lo que hace que vayan apareciendo programas informáticos relacionados con las materias específicas como ayuda didáctica a nuestros alumnos y a los profesores.

- Programas de juegos educativos.
- Páginas Web.
- Agenda electrónica (Programa Delphos).

VII.6.- Medidas de atención a la diversidad del alumnado

La diversidad es un hecho común inherente al desarrollo humano, debiéndose, por tanto, considerar como normal que el grupo de alumnos con los que se trabaja sea diverso.

Partimos de la base de que todos y todas somos diferentes, que la diversidad es un valor humano, una riqueza, que se manifiesta más en las sociedades abiertas, plurales y democráticas. Por otro lado, presupone que todos y todas aprendemos y construimos nuevos significados partiendo de nuestras experiencias, conocimientos previos, motivaciones, nivel de inteligencia-capacidad que ya tenemos y que, como es obvio, no son iguales para todo el mundo. De ahí que el resultado y la forma de la reelaboración, de la reconstrucción de estos significados tampoco podrá ser idéntica.

La escuela, como institución educativa, ha de tender a suprimir o a compensar las desigualdades y a potenciar, respetar y compartir las diferencias por medio de todas sus actuaciones, aplicando todos los recursos humanos, materiales, metodológicos y organizativos que sean necesarios. Desde esta perspectiva, el reto de los centros educativos en relación con el alumnado que atienden, es proporcionar el desarrollo de las capacidades en función de sus características diferenciales, partiendo de sus conocimientos previos, procurando que esté motivado, que tenga interés y teniendo en cuenta la inteligencia-capacidad de cada uno, tratando así de responder a los distintos ámbitos de diversidad.

Según nuestro marco de referencia legal: **Decreto 138/2002**, sobre la **respuesta educativa a la diversidad en el ámbito de la Comunidad Autónoma de Castilla La Mancha**, se

entiende por **Atención a la Diversidad** toda aquella actuación educativa que esté dirigida a dar respuesta a las diferentes capacidades, ritmos y estilos de aprendizaje, motivaciones e intereses, situaciones sociales, étnicas, e inmigración y de salud del alumnado. Ésta atención debe ser contemplada en el Proyecto Educativo, en las programaciones didácticas, y en las programaciones de aula, hecho que justifica que tengamos en cuenta su tratamiento en nuestra programación.

Según la L.O.E. el alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo (ACNEAE) será.

1. El alumnado que presenta necesidades educativas especiales es aquel que requiere, por un periodo de su escolarización o a lo largo de toda ella, determinados apoyos y atenciones educativas específicas derivadas de discapacidad o trastornos graves de conducta.
2. El alumnado con altas capacidades intelectuales.
3. Alumnos con integración tardía en el sistema educativo español.

De forma concreta, el Decreto 138/2002 distingue las siguientes medidas de atención a la diversidad que serán recogidas en el Plan de Atención a la diversidad:

- **Medidas generales**
- **Medidas ordinarias**
- **Medidas extraordinarias.**

▪ **Medidas Generales de Atención a la Diversidad:**

Son estrategias para la adecuación de los elementos prescriptivos del currículo al contexto sociocultural del centro y a las características de los alumnos. Por ello, son de aplicación a todo el alumnado. Entre las distintas medidas generales, aquellas que más trascendencia e importancia tendrán en nuestra programación, se concretan en:

- *Adaptación de materiales curriculares al contexto y al alumno.*
- *Selección y organización de los contenidos en ámbitos más integrados.*
- *Metodologías individualizadas y desarrollo de estrategias cooperativas. Al respecto, podemos señalar de manera más concreta, como ejemplificación de la modificación de los procedimientos didácticos, las medidas a adoptar serán las siguientes:*
 - Incremento de las explicaciones.
 - Contacto más próximo para que el alumno tome conciencia de la ayuda kinestésico-táctil dada por el profesor.
 - Presentar los contenidos a través de canales de información variados: visuales, auditivos...
 - Diseñar actividades con diferentes grados de dificultad y que permitan diferentes posibilidades de ejecución y de expresión.
 - Introducir y potenciar la utilización de técnicas que favorezcan la participación activa: trabajo de grupo cooperativo, por parejas...
 - Utilizar materiales y recursos variados según la diversidad de los alumnos.
 - Respetar el ritmo de aprendizaje individual de cada alumno.

▪ **Medidas ordinarias de apoyo y refuerzo:**

Son estrategias de respuesta educativa que facilitan la atención individualizada de los alumnos sin modificar los objetivos propios del curso. Entre las distintas medidas ordinarias, aquellas que más trascendencia e importancia tendrán en nuestra programación, se concretan en:

- *Agrupamientos flexibles y ritmos diferentes.*
- *Talleres para armonizar las necesidades con los intereses del alumnado.*
- *Actividades de aprendizaje diferenciadas: grupos de profundización y enriquecimiento en*

contenidos y actividades específicas y concretas. Medida de atención ordinaria de atención a la diversidad que aparecerá con más fuerza en el desarrollo de nuestras UD, al ser contempladas en el apartado de actividades como refuerzo y ampliación.

• **Medidas extraordinarias:**

Son aquellas que introducen modificaciones en el currículo ordinario que cursan los alumnos, y que *exigen de la evaluación psicopedagógica y dictamen de escolarización realizados por los responsables de orientación de los centros.* Entre las distintas medidas extraordinarias, aquellas que más trascendencia e importancia tendrán en nuestra programación, se concretarán en:

Adaptaciones curriculares individuales (ACI): que *son medidas extraordinarias que modifican los elementos prescriptivos* (objetivos, contenidos y criterios de evaluación) *y también los de acceso al currículo (metodología y organización).* Sirven para dar respuesta a las necesidades educativas específicas, temporales o permanentes de los alumnos. Según la problemática del alumno y las modificaciones realizadas en el currículo, estas adaptaciones presentan dos variantes como son las adaptaciones curriculares individuales significativas y/o las muy significativas. Concretamente, en nuestra etapa y en relación con estas dos variantes, nos centraremos en las adaptaciones significativas, puesto que las muy significativas se suelen realizar desde centros específicos o unidades de educación especial en centros ordinarios.

Por otro lado, en el Decreto 69/2007, se habla del **Plan de Trabajo Individualizado (PTI)** para los ACNEAE que será coordinado por el tutor/a y desarrollado por el profesorado en colaboración con las familias y con aquellos profesionales que intervengan en la respuesta. Podemos entender que el PTI sustituye, por lo menos en nomenclatura, a las ACIs, aunque por otro lado la Orden 4-6-07 sobre evaluación en la ESO, establece la obligatoriedad de elaborar un PTI para el alumnado que suspende alguna materia en cualquiera de las fases del curso, que repite o que promociona al curso siguiente con materias insuficientes.

De todo lo expuesto hasta el momento y a modo de **reflexión** podemos afirmar que el tratamiento dado a estas medidas de atención a la diversidad tendrá un carácter general, ya que será en las diferentes UD donde presentaremos los aspectos más concretos de las medidas que se adoptarán. A su vez, en todo momento nos referiremos a la atención a la diversidad, centrada en una atención individualizada, donde cada una de las medidas que se adoptan en el ámbito escolar, son específicas de un alumno, con sus capacidades, sus motivaciones y sus niveles de inteligencia-capacidad. Por ello, es necesario que reconozcamos como una **utopía** el pensar que una serie de **medidas únicas concretas** solucionarán nuestros problemas y los de estos alumnos. Dado el **carácter individual** de la atención a la diversidad, las **medidas** que vayamos a adoptar deberán hacer uso de ese mismo carácter.

Para finalizar, no queremos dejar de mencionar el motivo más común dentro de nuestra materia, por el cual tenemos que realizar una atención individualizada. Se trata de los alumnos que, de forma temporal o permanente, no pueden realizar actividad física.

De esta manera, y teniendo en cuenta que no existe el alumno exento, a aquellos que no puedan realizar la práctica, se les solicitará la realización de una **carpeta de trabajo diario** en la cual deben recoger el resumen de las sesiones, así como las posibles modificaciones o variaciones que puedan realizarse en las actividades propuestas. Asimismo, el alumno colaborará,

en la medida de sus posibilidades con los compañeros y con el profesor en aquellos aspectos organizativos de la sesión. De cara a la evaluación, la calificación actitudinal y conceptual no diferirá de los demás alumnos. En cuanto a la procedimental, se evaluará la carpeta de trabajo diario del alumno, así como la colaboración con el profesor en la evaluación de la ejecución práctica de los compañeros, a través de un ejercicio de coevaluación guiado por el profesor.

VIII. LAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

El DEPORTE, con mayúsculas, debe ser entendido como un medio y nunca como un fin en sí mismo; un medio para la formación de los jóvenes, para el ocio, para la salud, para la discriminación positiva de los más desfavorecidos, para el bienestar de toda la sociedad,...

Sobre esta base, el centro educativo, apostará por el deporte desde el entendimiento de que el hábito deportivo desde la edad escolar es un sólido instrumento contra la insolidaridad y la intolerancia, y fomenta el valor individual de la libertad y los valores colectivos de tolerancia, socialización, cooperación, integración y solidaridad. Para la consecución de esta intención, el centro pondrá al servicio del conjunto de la comunidad escolar todos sus recursos, tanto humanos como materiales.

Este deporte entendido como "DEPORTE PARA TODOS" no es, pues, sino la consecuencia lógica del "deporte desde la base". Un joven que en edades tempranas adquiere el hábito de hacer ejercicio, lo mantendrá durante toda su vida, y ésta será nuestra mejor inversión de futuro.

De esta manera, desde mi propio departamento, consideré la necesidad de perseguir la mejora de la calidad de la enseñanza por medio de un instrumento como es la continuidad de nuestra labor docente a través de diversas actividades complementarias y extracurriculares.

Los **principios básicos** que guiarán este planteamiento de actividades complementarias y extracurriculares serán:

- La promoción y el desarrollo del deporte y la actividad física en los ámbitos educativos y sociales, prestando especial atención al carácter formativo y socializador del deporte en edad escolar.
- El fomento de la práctica de la actividad física y deportiva como instrumento esencial para la formación y desarrollo integral de la persona, la mejora de la calidad de vida y el bienestar social.
- La promoción de la actividad física y deportiva de la mujer, en todos sus niveles, a fin de conseguir la efectiva e igual integración de la misma en la práctica deportiva.
- Difundir el conocimiento del deporte.
- Enfoque formativo: las Escuelas Deportivas ofertadas ofrecen al alumnado una serie de actividades donde ocupar su tiempo libre de una forma constructiva.
- Continuidad: una actividad iniciada en Educación Primaria admite continuación en Educación Secundaria.
- Individualización: ha sido posible definir horarios, espacios,... para que cada alumno/a reciba una formación deportiva extraescolar de acuerdo con sus capacidades, su grado de motivación, su nivel de compromiso, su edad,...

Desde el **departamento de E.F**, **los enfoques** que se le darán a las diferentes actividades complementarias y extracurriculares serán los siguientes:

▪ El Departamento de Educación Física, como colaborador con la Consejería de Cultura y Deportes de La Junta de Comunidades de Castilla la Mancha, con el Área de Deportes del Ayuntamiento, y con los Clubes Deportivos de la localidad participa en el **CAMPEONATO REGIONAL DEL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR**. Así, este departamento, al comienzo del curso escolar informa a los alumnos/as y padres/madres de la existencia del campeonato y las bases de éste para la formación de los equipos participantes (baloncesto, voleibol, balonmano, fútbol, atletismo,...).

▪ **Actividades en la Naturaleza:** dada la escasa divulgación que recibe este tipo de actividades, planteamos en conexión con la Federación de deportes de orientación de Castilla la Mancha (FECAMADO) la realización de cuatro salidas puntuales y puntuables para el **CAMPEONATO REGIONAL DE DEPORTE EN EDAD ESCOLAR**. Motivados por la escasa formación deportiva en este tipo de modalidades deportivas, la iniciación en carrera de orientación se llevará a cabo en horario complementario y extracurricular por parte de los profesores de este departamento.

▪ Realización de los Campeonatos promovidos por la Diputación Provincial, ya que de esta manera se conseguirá un mayor acercamiento a los deportes que promuevan.

DIRECTRICES DE PROMOCIÓN DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN HORARIO EXTRAESCOLAR

Los alumnos que participen, realicen o demuestren una actitud positiva hacia la práctica deportiva, promovidos desde el departamento de E.F., podrán acceder a una valoración extra en la evaluación de la actitud que irá desde un bonus del 10% al 30% en la calificación de la asignatura de E.F.

Esta valoración se desarrollara en función de la participación del alumno en actividades deportivas desarrolladas y promovidas por el centro, su esfuerzo, dedicación, continuidad, comportamiento, asistencia.

La finalidad de la aplicación y puesta en práctica de esta propuesta y de dicho incentivo es ayudar en el cumplimiento de una serie de los principales objetivos del Proyecto Curricular y de la asignatura;

- **PROMOCIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE FORMA REGULAR.**
- **MEJORA Y CUIDADO DEL CUERPO Y DE LA SALUD.**
- **MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA.**
- **PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD**
- **PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES.**

El profesor valorara si el alumno cumple los requisitos de asistencia, rendimiento, comportamiento..... y si procede aplicar la bonificación.

Ante cualquier duda se podrá poner en contacto con el entrenador correspondiente.

Uno de los que siguen siendo grandes objetivos o quizás uno de los más importantes que nos podemos plantear, es la necesidad de vender un producto, en este caso se trata de hacer nuestro centro lo más atractivo posible de cara al alumno y a los padres de estos alumnos. Se podría establecer un programa de actividades complementarias y atractivas para la comunidad educativa, de forma que se establezcan en el tiempo y formen parte del propio producto que vendemos. Vendemos calidad educativa,

y para ello necesitamos implicarnos y asumir riesgos, necesitamos dedicación, necesitamos voluntad, necesitamos materiales, pero sobre todo dedicación.

Para ello necesitamos la colaboración y autorización del centro, la colaboración y participación de toda la comunidad educativa, sobre todo de los padres y profesores y dentro de todas las posibilidades que nos ofrece el medio, el centro, nuestro entorno. Quisiera proponer unas líneas básicas:

Así, las actividades tendrán los siguientes objetivos:

- Desarrollar el espíritu de observación Conocer el valor de las cosas y de las personas
- Fomentar la confianza.
- Centrar su interés en el medio natural.
- Pensar en la vida como acción y participación.
- Concienciar del grado de responsabilidad personal y grupal
- Fomentar el trabajo en equipo.
-

Las actividades que se proponen y algunas de las que se realizan organizadas desde el departamento son:

- Salidas a la naturaleza de 1 día.
- Iniciación al deporte de orientación. 1º ciclo ESO (Pozo Norte)
- Aprendizaje de las técnicas básicas de campismo primer Ciclo ESO
- Ruta senderista Dehesa Boyal primer ciclo ESO
- Conocimiento de las normas básicas de comportamiento en la naturaleza.1º ciclo
- Aproximación a las actividades en la nieve. ACTIVIDAD ABIERTA 1º ESO a 2º bachillerato
- Actividades físicas en el medio acuático. 2º ciclo 3º 4º E.S.O. Lagunas De Ruidera 2 días
- Actividades en el medio campestre.1º Bachillerato. Acampada en la Dehesa Boyal
- Multiaventura en Pirineos. 1º y 2º de Bachillerato

IX.- Las previsiones necesarias para garantizar la recogida e intercambio de información con las familias y el propio alumnado.

Según la Orden de 04-06-2007, de la Consejería de Educación y Ciencia, por la que se regula la evaluación del alumnado en la Educación Secundaria Obligatoria se establece que:

El tutor o tutora informará al inicio del curso de los objetivos y competencias básicas a desarrollar en el alumnado; de los contenidos para conseguirlo y de los criterios de evaluación para valorarlo en cada una de las materias; de los criterios de calificación para definir los resultados y de los criterios de promoción y titulación. Dicha información se realizará mediante una reunión convocada a tal efecto. Para ello se facilitará al tutor un extracto de la programación en el que se reflejen los objetivos, contenidos y criterios de evaluación y calificación de 1º de E.S.O.

Se dispondrá de un tiempo específico en el horario de cada profesor para informar a las familias y al propio alumnado. En nuestro caso está fijado los jueves de 11:10 a 12:30. De todas formas si alguna familia no pudiese ese día a esa hora se intentará atenderla en otra hora, previo aviso telefónico o a través del alumno interesado.

Al finalizar cada trimestre el tutor o tutora entregará a las familias un informe de evaluación.

El claustro de profesores definirá en contenido de este informe y su formato y las Programaciones didácticas incluirán las previsiones necesarias para garantizar la recogida e intercambio de información periódico y sistemático con las familias y con el propio alumnado. Para ello se elaborará un informe con los objetivos, contenidos y criterios de evaluación de las unidades didácticas desarrolladas a lo largo del trimestre para aquellas familias que lo soliciten.

Además de la información transmitida personalmente o por teléfono, el centro cuenta con el programa DELPHOS, a través del cual nos podemos poner en contacto mediante e-mail.

Y el departamento cuenta con su propia página Web y con una plataforma digital (Puestas en marcha por mi), para mejorar la comunicación con toda la comunidad educativa, así como para facilitar el acceso de los alumnos y padres a la información de la Materia, a las actividades extraescolares y deportivas, a los contenidos teórico - conceptuales, etcétera.

<http://teocvpuerto.es.tl/Home.htm>

X.- EVALUACION DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Antes de indicar cómo abordamos la evaluación de la práctica docente, consideramos oportuno definir qué entendemos por práctica docente. Es la labor que lleva a cabo el profesor dentro del aula para producir aprendizaje y que incluye los procesos de enseñanza. Una vez definida, indicar que existen distintos instrumentos para su evaluación, de ellos proponemos: la autoevaluación, que consiste en un proceso en el cual el profesor emite juicios de valor sobre la realidad de su trabajo. Así como la evaluación por parte del alumnado. Para llevar a cabo la misma hemos confeccionado los instrumentos que figuran a continuación.

X.1. - Indicadores y criterios

La escala de valoración establecida abarca del 1 al 4, en donde 1 corresponde a nunca, 2 a veces, 3 frecuentemente y 4 siempre

1. La adecuación de los objetivos, las competencias básicas, contenidos y criterios de evaluación a las características y necesidades de los alumnos.

	1	2	3	4
1. La evaluación inicial me sirve para, en el proceso de enseñanza aprendizaje, adaptar tareas, modificar contenidos, adecuar la metodología, etc., a los problemas y necesidades detectados en el grupo o en algún alumno				
2. Los objetivos didácticos planteados expresan con claridad las capacidades que los alumnos deben conseguir como consecuencia de mi intervención educativa.				
3. La selección y secuencia de contenidos de mi programación de aula guarda una progresión adecuada a las características de cada grupo de alumnos.				
4. Los criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y autoevaluación utilizados nos permiten hacer un seguimiento de su progreso y comprobar el grado alcanzado en sus aprendizajes.				
Observaciones y propuestas de mejora				

2. Los aprendizajes logrados por los alumnos.

	1	2	3	4
1. Planteo actividades que llevan a la adquisición de los objetivos didácticos planteados				
2. Reviso y corrijo las actividades propuestas (dentro y fuera del aula), la adecuación de los tiempos, agrupamientos y materiales utilizados				
3. El grado de consecución de los aprendizajes por parte de mis alumnos ha sido				
4. Las actividades propuestas contribuyen al desarrollo de las competencias básicas				
5. Los alumnos han alcanzado los aprendizajes básicos de mi materia				
6. Los alumnos revisan sus exámenes y trabajos y conocen, con ayuda del profesor, sus errores y carencias en el logro de los aprendizajes propuestos.				
Observaciones y propuestas de mejora				

3. Las medidas de individualización de la enseñanza, con especial atención a las medidas de apoyo y refuerzo utilizadas.

	1	2	3	4
1. Propongo actividades variadas (de diagnóstico, de introducción, motivación, de desarrollo, de síntesis, de consolidación, de recuperación, de ampliación) y adaptadas para dar respuesta a la diversidad.				
2. Las medidas de apoyo puestas en práctica en el aula para algunos alumnos han mejorado el proceso en los aprendizajes de esos alumnos.				
3. Las medidas de refuerzo que he aplicado a los alumnos han contribuido a mejorar su nivel de aprendizaje.				
4. Las adaptaciones curriculares realizadas han ayudado a los alumnos en el proceso de aprendizaje.				
Observaciones y propuestas de mejora				

4. La programación y su desarrollo

	1	2	3	4
1. He informado a los alumnos sobre todos aquellos aspectos que deben conocer				
2. Compruebo periódicamente si mis alumnos van alcanzando los aprendizajes previstos en la programación y realizo los ajustes necesarios en la misma.				
3. Informo a mis alumnos sobre el sistema de evaluación previsto en la programación (tipo de actividades, exámenes, frecuencia de los mismos, nº de recuperaciones, criterios de evaluación y calificación, etc.) y me atengo al mismo				
4. Coordino las actividades de evaluación con los miembros del departamento				
Observaciones y propuestas de mejora				

5. La idoneidad de la metodología y los materiales curriculares.

	1	2	3	4
1. Aplico técnicas y estilos de enseñanza diferentes, en función de los objetivos y competencias a conseguir, de los contenidos a enseñar y de las características de los alumnos.				
2. Las estrategias que utilizo para captar la atención de los alumnos y lograr el control de la clase son eficaces.				
3. Utilizo estrategias motivadoras, que aumenten la participación de los alumnos (tareas atractivas, nivel de dificultad adaptado, objetivos claros, etc.)				
4. Planteo retos que fomenten el esfuerzo personal y doy responsabilidades a los alumnos				
5. Ayudo a los alumnos a resolver los problemas detectados en su aprendizaje y le animo a plantear dudas.				
6. Consigo un buen control de la clase, y no suelo tener problemas de disciplina y mantengo fácilmente el principio de autoridad.				
7. Utilizo materiales curriculares variados que facilitan el proceso de enseñanza - aprendizaje.				
Observaciones y propuestas de mejora				

6. La coordinación con el resto de profesores y en el seno del departamento.

	1	2	3	4
1. Coordino las fechas de exámenes con el resto de profesores de un mismo grupo				
2. Acuerdo el sistema de evaluación (nº de pruebas o actividades, tipo de exámenes...) con los profesores de mi departamento.				
3. Coordino con mi departamento los contenidos de enseñanza, las actividades, las tareas, etc.				
4. Intercambio información con el resto de profesores de mis grupos.				
5. Intercambio experiencias de enseñanza aprendizaje en mi departamento.				
6. Cuando hay problemas en mi grupo, intento solucionarlo en contacto con el tutor y el resto de profesores de ese grupo.				
7. Colaboro con otros profesores en la preparación de materiales didácticos.				
Observaciones y propuestas de mejora				

7. Las relaciones con el tutor y las familias

	1	2	3	4
1. Intercambio con frecuencia información con los tutores de mis grupos sin esperar que llegue la sesión de evaluación				
2. Cuando un alumno falta a clase con frecuencia o tiene una conducta inapropiada, me pongo en contacto con la familia, sin esperar a que se agrave el problema.				
3. Animo a los padres para que se impliquen en la educación de sus hijos y estén en contacto con el centro.				
4. Cuando un alumno falta a clase con frecuencia o tiene una conducta inapropiada, informo al tutor, sin esperar a que se agrave el problema.				
Observaciones y propuestas de mejora				

8. Estilo del profesor.

	1	2	3	4
1. Preparo reflexivamente mi acción docente				
2. Hago un sentimiento personal de cada alumno				
3. Comienzo puntualmente las clases				
4. Favorezco el diálogo y el planteamiento de nuevas alternativas				
5. Acudo a actividades de formación científico - didáctica.				
Observaciones y propuestas de mejora				

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL PROFESOR POR EL ALUMNO

Este cuestionario es totalmente anónimo y está pensado para ayudar a tu profesor a mejorar la forma de dar las clases.

Para contestar sólo tienes que seguir la escala de valores que te proponemos:

4 = Muy bien; 3 = Bien; 2 = Regular; 1 = Mal

Pon una cruz debajo de la valoración que corresponda con lo que tú opinas sobre el profesor, en la pregunta correspondiente:

		4	3	2	1	Comentarios
1	Marca objetivos adecuados para nosotros (motivantes, accesibles...)					
2	Explica la materia (Contenidos, actividades)					
3	Facilita nuestra participación.					
4	Nos escucha y respeta.					
5	Atiende a lo que necesitamos y nos interesa.					
6	Organiza las clases.					
7	Propicia un clima de convivencia en las clases.					
8	Plantea la evaluación					
9	Nos ayuda a aprender					
10	Es justo en la calificación					
11	Otros					
12	Lo que más me gusta de la forma de llevar las clases por parte del profesor es:					
13	Lo que menos me gusta de la forma de llevar las clases por parte del profesor es:					
14	Qué le aconsejaría al profesor para mejorar las clases					

X.2. - Procedimientos

Los procedimientos básicos serán la encuesta y el desarrollo de unos test, realizados tanto por el profesor como por los alumnos del centro.

X.3. - Temporalización

La evaluación del proceso se llevará a cabo en las postrimerías del curso, de cara a poder realizar las oportunas correcciones y mejoras en el proceso

X.5. - Responsables

Los responsables de dicha evaluación, observarán, recogerán las opiniones necesarias, analizarán los documentos necesarios y elaborarán los cuestionarios con sus indicadores correspondientes, organizados y categorizados, para recoger y analizar cada una de las dimensiones a evaluar, en nuestro caso serán los propios profesores y el Jefe de Departamento los encargados.

ANEXOS Y TABLAS

RELACIÓN ENTRE OBJETIVOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

objetivos	Criterios de evaluación primer curso	Criterios de evaluación segundo curso	Criterios de evaluación tercer curso	Criterios de evaluación cuarto curso
1	1,2	2	1,3,4	1
2	3	2	1,3	2
3	3	1,2,3	2,3	3
4	2,3	-----	3,4	2,4,8
5	3,4	-----	2,5	3,6
6	7	6	7	6
7	4,5	4	5	6
8	4,5	4	5	6
9	6	5	6	7
10	3,4,5	1,2,3,4	4	5

RELACIÓN ENTRE LOS DISTINTOS ELEMENTOS CURRICIARES

Competencias	Objetivos generales de etapa	Objetivos generales de educación física	Criterios de evaluación primero de ESO	Criterios de evaluación segundo de ESO
Social y ciudadana	A-C-D-K	7-8-10	7-8-10	1-2-3-4
Autonomía e iniciativa personal	B-G	1-2-4-6-8-10	1-2-3-4-5-7	1-2-3-4-5-6
Tratamiento de la información y competencia digital	F	10	3-4-5	
Interacción con el mundo físico	F-K	1-2-3-4-5	1-2-3-4-7	1-2-3-4-5-6
Matemática	F	1-2-3-5-6	1-2-3-4-7	1-2-3-4-6
Aprender a aprender	G	2-3-4-5-6-7-8-9	2-3-4-5-6-7	1-2-3-4-5-6
Lingüística	H-I			
Cultural y artística	I	7-9-10	3-4-5-6	1-2-3-4-5
emocional	A-B-C-D-E-F-G-H-K-I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	1-2-3-4-5-6-7-10	1-2-3-4-5-6

Competencias	Objetivos generales de etapa	Objetivos generales de educación física	Criterios de evaluación primero de ESO	Criterios de evaluación segundo de ESO
Social y ciudadana	A-C-D-G-K	8-10	6	5-6
Autonomía e iniciativa personal	B-D-G	3-4-5-6-7-8-10	1-2-3-4-5-7	1-2-3-4-5-6-7
Tratamiento de la información y competencia digital	E	1-4-5-6-7	1-2-3-4-7	1-2-3-4-5-6-8
Interacción con el mundo físico	F	1-2-3-4-5-6-7	1-2-3-4-5-7	1-2-3-4-5-6-8
Matemática	F	6	2-4-7	
Aprender a aprender	B-G	1-2-3-4-5-6-7	1-3-4-5-7	1-2-3-4-5-6-7
Lingüística	H-I	1-4-5-6-7	1-2-4	2-4
Cultural y artística	J-L	9	6	7
emocional	A-B-C-D-F-G-H-I-J-K	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7	1-2-3-4-5-6-7-8

RELACION ENTRE BLOQUES DE CONTENIDO Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Bloque de contenido	Criterios de evaluación para primer curso	Criterios de evaluación para segundo curso	Criterios de evaluación para tercer curso	Criterios de evaluación para cuarto curso
Condición física y salud	1,2,3	1,2	1,2,3,4	1,2,3,4,8
Juegos y deportes	4,5	4	5	5,6
Expresión corporal	6	5	6	7
Actividades en el medio natural	7	4	7	6

PLANILLAS DE EVALUACIÓN

PLANILLA DE AUTOEVALUACIÓN DEL ALUMNO.

Departamento de Educación Física Centro Inmaculada ENPETROL Curso 20__ / 200__

Alumno

Curso..... Grupo..... N°..... Fecha.....

Unidad Didáctica:

El objetivo de la evaluación no es calificarte, sino detectar donde presentas algunas carencias para poder ayudarte y que puedas seguir progresando; por eso es importante que reflexiones sobre el trabajo realizado, tu actitud y comportamiento a lo largo de la presente unidad didáctica.

	Siempre	Con frecuencia	A veces	nunca
Durante las clases				
Soy un alumno activo, participativo y me centro en el trabajo que se propone				
Aprovecho bien el tiempo de trabajo				
Me llaman frecuentemente la atención				
Estoy atento a las explicaciones				
Organización				
Me coloco bien en el espacio sin molestar a los otros				
Soy capaz de organizarme solo sin que el profesor deba decirme donde, como y con quien ponerme				
No soy capaz de organizarme solo, el profesor debe decirme dónde, cómo y con quien ponerme				
Colaboración				
Ayudo a sacar y recoger el material sin que me lo pidan				
Colaboro cuando me piden que recoja el material				
Colaboro de mala gana				
Trabajo fuera de clase				
Soy puntual en la entrega de trabajos				
Presento los trabajos limpios, ordenados y completos				
Realizo prácticas para mejorar				
Participo en competiciones, equipos, clubs...				

• El objetivo fundamental de esta Unidad Didáctica es "
", según esto ¿en qué medida crees que tú has conseguido este objetivo?
 (Rodea con un círculo el número que consideres más acertado).

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

• Finalizada la Unidad didáctica evalúa de 0 a 10 en los siguientes aspectos:

Utilidad del tema..... Dificultad de tema..... Dificultad del recorrido.....

CC.EE. “INMACULADA ENPETROL” Concertado
 C/ Valencia, 18
 13500 – Puertollano

• A lo largo de la unidad, varios han sido los instrumentos de trabajo utilizados. Evalúa de 0 a 10 cada uno de ellos en función del interés que han despertado en ti y de la utilidad que crees han tenido en el desarrollo de los contenidos.

	Interés	Utilidad
Explicaciones teóricas		
Prácticas dirigidas		
Prácticas autónomas		

• Las sesiones realizadas, los trabajos,... han servido para que tu actitud hacia (**Contenido de la unidad didáctica**) cambie (indica con una X la opción elegida):

Positivamente	Siga igual	Negativamente
---------------	------------	---------------

• Indica, desde tu punto de vista, qué ha sido lo más útil que has aprendido con el desarrollo de esta unidad didáctica

• Qué es lo que no has sido capaz de conseguir.

• Qué nota consideras que te mereces..... matiza la misma según los siguientes apartados:

Trabajo en clase	Organización, colaboración y respeto a las normas	Trabajo fuera de clase	Pruebas de evaluación	total

Lo más útil que he aprendido o conseguido ha sido:

No he sido capaz de conseguir: