



Programación

Materia: EFI4E - Educación Física (LOMCE)**Curso: 4º****ETAPA: Educación Secundaria Obligatoria**

Plan General Anual

UNIDAD UF1: Condición Física y Salud.		Fecha inicio prev.: 13/09/2021		Fecha fin prev.: 23/12/2021		Sesiones prev.: 30
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias
Condición física orientada a la salud	<ul style="list-style-type: none"> Características de las actividades físicas saludables y sus beneficios para la salud individual y colectiva. Efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. Práctica de ejercicios de tonificación y flexibilización para la compensación y estabilización postural. Efectos de hábitos no saludables (sedentarismo, consumo de tabaco, de alcohol o de otras drogas) sobre la condición física y la salud. Fundamentos de nutrición y actividad física: balance energético y dieta equilibrada. Análisis de las necesidades de hidratación y alimentación para los diferentes tipos de actividad física, antes, durante y después de las mismas. Análisis del nivel de implicación de las capacidades físicas básicas en los diferentes tipos de actividad. Métodos para el desarrollo de las capacidades físicas orientados a la salud. Principios para el adecuado desarrollo de la condición física. 	1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	1.1.1..Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Prueba de conocimientos:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
			1.1.2..Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:50% Prueba de conocimientos:50% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
			1.1.3..Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:50% Prueba de conocimientos:50% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC
			1.1.4..Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:50% Prueba de conocimientos:50% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
			1.2.1..Valora el grado de implicación de las capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:50% Prueba de conocimientos:50% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
		2. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e				

<ul style="list-style-type: none"> Realización de un programa de actividad física para mejorar sus condiciones de salud y calidad de vida. Práctica de pruebas de valoración de la aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, e interpretación de los resultados orientados a la salud y al rendimiento deportivo. Análisis de variables a tener en cuenta en la fase principal para el diseño del calentamiento y vuelta a la calma. Errores más frecuentes. Lesiones derivadas de un calentamiento inadecuado. Beneficios de la vuelta a la calma adecuada. Utilización de fuentes de información para la selección de ejercicios y tareas de activación y vuelta a la calma en función de las características de la parte principal. Preparación de la fase inicial de la sesión utilizando recursos alternativos diferentes a los usados convencionalmente. Técnicas básicas de respiración y relajación aplicadas a la fase final de la sesión. Práctica autónoma de ejercicios o actividades de calentamiento y vuelta a la calma. 	<p>identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</p>	<p>1.2.2..Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:50% Test físicos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC SIEE
	<p>1.2.3..Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:50% Test físicos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE 	
	<p>1.2.4..Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, relacionándolas con la salud.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:33% Prueba de conocimientos:33% Test físicos:34% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC 	
	<p>3.Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</p>	<p>1.3.1..Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT
		<p>1.3.2..Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
		<p>1.3.3..Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT SIEE

Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de los fundamentos y ejecuciones técnicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. • Conceptos sobre seguridad en la práctica de actividades. • Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. • Realización de una actividad de progresión de bajo impacto ambiental, en condiciones adaptadas o en el propio entorno natural (senderismo, acampada, orientación, bicicleta de montaña, rápel, escalada, acampada, deportes náuticos, etc.), empleando las técnicas adecuadas de la misma. Material básico necesario para su práctica. Experimentación de juegos y actividades. Toma de conciencia del impacto medioambiental. Normas básicas de seguridad. • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos, tácticos y estratégicos de las actividades de oposición y colaboración-oposición seleccionadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), 	1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	2.1.1..Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
			2.1.3..Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • SIEE
		2.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	2.2.5..Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Prueba de conocimientos:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CL
			2.2.6..Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:50% • Prueba de conocimientos:50% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CL • SIEE

	<p>en condiciones reales o adaptadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los fundamentos tácticos y estratégicos de las actividades de cooperación seleccionadas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. • Análisis de la lógica interna de las actividades deportivas propuestas. Aspectos más importantes a valorar en las fases de ataque y defensa. • Planificación y organización de campeonatos o concursos deportivos: aspectos a tener en cuenta, sistemas de competición, colaboración y coordinación en su puesta en práctica. • Planificación de actividades deportivas alternativas utilizando material no convencional o reciclado. 	<p>3.Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.</p>	<p>2.3.3..Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas. • Estrategias para favorecer y desarrollar valores sociales y personales a través de las actividades físico-deportivas practicadas. • Aplicación de técnicas para prevenir los comportamientos agresivos y antideportivos: la auto observación, el auto registro y los contratos de contingencias. • El impacto de las actividades físico-deportivas en la naturaleza: ejemplos y posibles alternativas de intervención. • Actividades físicas en la naturaleza, 	<p>1.Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.</p>	<p>4.1.1..Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
			<p>4.1.2..Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • SIEE

<p>efectos derivados de su práctica: psicológico (potenciación de la autoestima, mejora del estado de ánimo), social (actitudes de cooperación, relación social), educativo (conocimiento del entorno) y físico (mejora de la condición física).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de actividades de sensibilización ambiental para la conservación y protección del medio ambiente. • Condiciones de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas: guía de comportamiento adecuado. • Lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. • Primeros auxilios básicos: método RICE, posición lateral de seguridad, protocolo de reanimación cardiopulmonar básica o RCP, maniobra de Heimlich, etc. • Utilización de técnicas para la mejora de las habilidades sociales a través de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas. • Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, medios audiovisuales y otras tecnologías para profundizar sobre contenidos del curso. • Aplicaciones para dispositivos móviles y otros recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación aplicados a la Educación Física. • Procedimientos de registro de la práctica habitual de actividad física a través de las nuevas tecnologías. • Las redes sociales y su correcta utilización en 		4.1.3..Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE
	2.Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.	4.2.1..Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:50% • Prueba de conocimientos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC
		4.2.2..Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:50% • Prueba de conocimientos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC
	3.Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	4.3.1..Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • SIEE
		4.3.2..Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:70% • Prueba de conocimientos:30% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT
		4.3.3..Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba de conocimientos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CL • CMCT
	4.Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	4.4.1..Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba de conocimientos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CL

beneficio del aprendizaje de contenidos propios de la Educación Física.	4.4.2..Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.	Eval. Ordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE 	
	5.Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	4.5.1..Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.	Eval. Ordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CDIG • CL
		4.5.2..Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.	Eval. Ordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CDIG • CL
		4.5.3..Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.	Eval. Ordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • CDIG • CL

UNIDAD UF2: Juegos y Deportes 1	Fecha inicio prev.: 13/09/2021	Fecha fin prev.: 23/12/2021	Sesiones prev.: 11
--	---------------------------------------	------------------------------------	---------------------------

Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias
----------------	-------------------	--------------------------------	-------------------	---------------------	----------------------------	---------------------

Condición física orientada a la salud	<ul style="list-style-type: none"> • Características de las actividades físicas saludables y sus beneficios para la salud individual y colectiva. • Efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. • Práctica de ejercicios de tonificación y flexibilización para la compensación y estabilización postural. • Efectos de hábitos no saludables (sedentarismo, consumo de tabaco, de alcohol o de otras drogas) sobre la condición física y la salud. • Fundamentos de nutrición y actividad 	2.Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	1.2.1..Valora el grado de implicación de las capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.	Eval. Ordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC
			1.2.2..Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.	Eval. Ordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CSC • SIEE

<p>física: balance energético y dieta equilibrada.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Análisis de las necesidades de hidratación y alimentación para los diferentes tipos de actividad física, antes, durante y después de las mismas. 	<p>3. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</p>	<p>1.3.1..Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT
<ul style="list-style-type: none"> • Análisis del nivel de implicación de las capacidades físicas básicas en los diferentes tipos de actividad. • Métodos para el desarrollo de las capacidades físicas orientados a la salud. • Principios para el adecuado desarrollo de la condición física. • Realización de un programa de actividad física para mejorar sus condiciones de salud y calidad de vida. • Práctica de pruebas de valoración de la aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, e interpretación de los resultados orientados a la salud y al rendimiento deportivo. • Análisis de variables a tener en cuenta en la fase principal para el diseño del calentamiento y vuelta a la calma. Errores más frecuentes. Lesiones derivadas de un calentamiento inadecuado. • Beneficios de la vuelta a la calma adecuada. • Utilización de fuentes de información para la selección de ejercicios y tareas de activación y vuelta a la calma en función de las características de la parte principal. • Preparación de la fase inicial de la sesión utilizando recursos alternativos diferentes a los usados convencionalmente. 		<p>1.3.2..Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC

	<ul style="list-style-type: none"> Técnicas básicas de respiración y relajación aplicadas a la fase final de la sesión. Práctica autónoma de ejercicios o actividades de calentamiento y vuelta a la calma. 		1.3.3..Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT SIEE
Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> Aplicación de los fundamentos y ejecuciones técnicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. Conceptos sobre seguridad en la práctica de actividades. Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. Realización de una actividad de progresión de bajo impacto ambiental, en condiciones adaptadas o en el propio entorno natural (senderismo, acampada, orientación, bicicleta de montaña, rápel, escalada, acampada, deportes náuticos, etc.), empleando las técnicas adecuadas de la misma. Material básico necesario para su práctica. Experimentación de juegos y actividades. Toma de conciencia del impacto medioambiental. Normas básicas de seguridad. Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos, tácticos y 	1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	2.1.1..Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
			2.1.2..Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
			2.1.3..Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT SIEE
			2.2.1..Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE
			2.2.2..Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE

<p>estratégicos de las actividades de oposición y colaboración-oposición seleccionadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los fundamentos tácticos y estratégicos de las actividades de cooperación seleccionadas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. • Análisis de la lógica interna de las actividades deportivas propuestas. Aspectos más importantes a valorar en las fases de ataque y defensa. • Planificación y organización de campeonatos o concursos deportivos: aspectos a tener en cuenta, sistemas de competición, colaboración y coordinación en su puesta en práctica. • Planificación de actividades deportivas alternativas utilizando material no convencional o reciclado. 	<p>2.2.3..Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE 	
	<p>2.2.4..Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:50% • Prueba de conocimientos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE 	
	<p>2.2.5..Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba de conocimientos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CL 	
	<p>2.2.6..Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:50% • Prueba de conocimientos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CL • SIEE 	
	<p>3.Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.</p>	<p>2.3.1..Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
		<p>2.3.2..Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE

			2.3.3..Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas. Estrategias para favorecer y desarrollar valores sociales y personales a través de las actividades físico-deportivas practicadas. Aplicación de técnicas para prevenir los comportamientos agresivos y antideportivos: la auto observación, el auto registro y los contratos de contingencias. El impacto de las actividades físico-deportivas en la naturaleza: ejemplos y posibles alternativas de intervención. Actividades físicas en la naturaleza, efectos derivados de su práctica: psicológico (potenciación de la autoestima, mejora del estado de ánimo), social (actitudes de cooperación, relación social), educativo (conocimiento del entorno) y físico (mejora de la condición física). Desarrollo de actividades de sensibilización ambiental para la conservación y protección del medio ambiente. Condiciones de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas: guía de comportamiento adecuado. Lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. 	1.Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	4.1.1..Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
			4.1.2..Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> CMCT SIEE
			4.1.3..Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE
			4.2.1..Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:50% Prueba de conocimientos:50% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
		2.Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.				

<ul style="list-style-type: none"> • Primeros auxilios básicos: método RICE, posición lateral de seguridad, protocolo de reanimación cardiopulmonar básica o RCP, maniobra de Heimlich, etc. • Utilización de técnicas para la mejora de las habilidades sociales a través de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas. • Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, medios audiovisuales y otras tecnologías para profundizar sobre contenidos del curso. • Aplicaciones para dispositivos móviles y otros recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación aplicados a la Educación Física. • Procedimientos de registro de la práctica habitual de actividad física a través de las nuevas tecnologías. • Las redes sociales y su correcta utilización en beneficio del aprendizaje de contenidos propios de la Educación Física. 	<p>3. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.</p>	<p>4.3.1..Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • SIEE
	<p>4. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.</p>	<p>4.4.1..Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba de conocimientos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CL
		<p>4.4.2..Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:50% • Prueba de conocimientos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE
	<p>5. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</p>	<p>4.5.1..Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CDIG • CL
		<p>4.5.2..Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba de conocimientos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CDIG • CL
		<p>4.5.3..Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:50% • Prueba de conocimientos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • CDIG • CL

UNIDAD UF3: Condición Física y Salud.		Fecha inicio prev.: 10/01/2022		Fecha fin prev.: 08/04/2022		Sesiones prev.: 39	
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias	
Condición física orientada a la salud	<ul style="list-style-type: none"> Características de las actividades físicas saludables y sus beneficios para la salud individual y colectiva. Efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. Práctica de ejercicios de tonificación y flexibilización para la compensación y estabilización postural. Efectos de hábitos no saludables (sedentarismo, consumo de tabaco, de alcohol o de otras drogas) sobre la condición física y la salud. Fundamentos de nutrición y actividad física: balance energético y dieta equilibrada. Análisis de las necesidades de hidratación y alimentación para los diferentes tipos de actividad física, antes, durante y después de las mismas. Análisis del nivel de implicación de las capacidades físicas básicas en los diferentes tipos de actividad. Métodos para el desarrollo de las capacidades físicas orientados a la salud. Principios para el adecuado desarrollo de la condición física. Realización de un programa de actividad física para mejorar sus condiciones de salud y calidad de vida. Práctica de pruebas de valoración de la aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, e interpretación de los resultados orientados a la salud y al 	1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	1.1.1..Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Prueba de conocimientos:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC 	
			1.1.2..Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:50% Prueba de conocimientos:50% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC 	
			1.1.3..Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:50% Prueba de conocimientos:50% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC 	
			1.1.4..Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:50% Prueba de conocimientos:50% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC 	
		2. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	1.2.1..Valora el grado de implicación de las capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:50% Prueba de conocimientos:50% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC 	
			1.2.2..Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:50% Test físicos:50% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC SIEE 	

	<p>rendimiento deportivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> Análisis de variables a tener en cuenta en la fase principal para el diseño del calentamiento y vuelta a la calma. Errores más frecuentes. Lesiones derivadas de un calentamiento inadecuado. Beneficios de la vuelta a la calma adecuada. Utilización de fuentes de información para la selección de ejercicios y tareas de activación y vuelta a la calma en función de las características de la parte principal. Preparación de la fase inicial de la sesión utilizando recursos alternativos diferentes a los usados convencionalmente. Técnicas básicas de respiración y relajación aplicadas a la fase final de la sesión. Práctica autónoma de ejercicios o actividades de calentamiento y vuelta a la calma. 		<p>1.2.3..Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:50% Test físicos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
			<p>1.2.4..Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, relacionándolas con la salud.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:33% Prueba de conocimientos:33% Test físicos:34% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
			<p>1.3.1..Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT
		3.Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	<p>1.3.2..Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
			<p>1.3.3..Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT SIEE
Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> Aplicación de los fundamentos y ejecuciones técnicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. Conceptos sobre seguridad en la práctica de actividades. Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos 	1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	2.1.1..Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE

<p>de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>2.1.3..Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • SIEE
<ul style="list-style-type: none"> • Realización de una actividad de progresión de bajo impacto ambiental, en condiciones adaptadas o en el propio entorno natural (senderismo, acampada, orientación, bicicleta de montaña, rápel, escalada, acampada, deportes náuticos, etc.), empleando las técnicas adecuadas de la misma. Material básico necesario para su práctica. Experimentación de juegos y actividades. Toma de conciencia del impacto medioambiental. Normas básicas de seguridad. • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos, tácticos y estratégicos de las actividades de oposición y colaboración-oposición seleccionadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los fundamentos tácticos y estratégicos de las actividades de cooperación seleccionadas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. • Análisis de la lógica interna de las actividades deportivas propuestas. Aspectos más importantes a valorar en las fases 	<p>2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</p>	<p>2.2.5..Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba de conocimientos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p> <ul style="list-style-type: none"> • AA • CL
	<p>2.2.6..Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:50% • Prueba de conocimientos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CL • SIEE

	<p>de ataque y defensa.</p> <ul style="list-style-type: none"> Planificación y organización de campeonatos o concursos deportivos: aspectos a tener en cuenta, sistemas de competición, colaboración y coordinación en su puesta en práctica. Planificación de actividades deportivas alternativas utilizando material no convencional o reciclado. 	<p>3.Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.</p>	<p>2.3.3..Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE
<p>Elementos comunes y transversales</p>	<ul style="list-style-type: none"> Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas. Estrategias para favorecer y desarrollar valores sociales y personales a través de las actividades físico-deportivas practicadas. Aplicación de técnicas para prevenir los comportamientos agresivos y antideportivos: la auto observación, el auto registro y los contratos de contingencias. El impacto de las actividades físico-deportivas en la naturaleza: ejemplos y posibles alternativas de intervención. Actividades físicas en la naturaleza, efectos derivados de su práctica: psicológico (potenciación de la autoestima, mejora del estado de ánimo), social (actitudes de cooperación, relación social), educativo (conocimiento del entorno) y físico (mejora de la condición física). Desarrollo de actividades de sensibilización ambiental para la conservación y protección del medio ambiente. 	<p>1.Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.</p>	<p>4.1.1..Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
			<p>4.1.2..Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> CMCT SIEE
			<p>4.1.3..Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE
			<p>4.2.1..Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:50% Prueba de conocimientos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
			<p>4.2.2..Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:50% Prueba de conocimientos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC

<ul style="list-style-type: none"> • Condiciones de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas: guía de comportamiento adecuado. • Lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. • Primeros auxilios básicos: método RICE, posición lateral de seguridad, protocolo de reanimación cardiopulmonar básica o RCP, maniobra de Heimlich, etc. • Utilización de técnicas para la mejora de las habilidades sociales a través de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas. • Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, medios audiovisuales y otras tecnologías para profundizar sobre contenidos del curso. • Aplicaciones para dispositivos móviles y otros recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación aplicados a la Educación Física. • Procedimientos de registro de la práctica habitual de actividad física a través de las nuevas tecnologías. • Las redes sociales y su correcta utilización en beneficio del aprendizaje de contenidos propios de la Educación Física. 	<p>3. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.</p>	<p>4.3.1..Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • SIEE
		<p>4.3.2..Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:70% • Prueba de conocimientos:30% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT
		<p>4.3.3..Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba de conocimientos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CL • CMCT
	<p>4. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.</p>	<p>4.4.1..Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba de conocimientos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CL
		<p>4.4.2..Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:50% • Prueba de conocimientos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE
	<p>5. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</p>	<p>4.5.1..Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CDIG • CL
		<p>4.5.2..Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba de conocimientos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CDIG • CL

			4.5.3..Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:50% Prueba de conocimientos:50% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> CDIG CL
UNIDAD UF4: Juegos y Deportes 2		Fecha inicio prev.: 10/01/2022		Fecha fin prev.: 08/04/2022		Sesiones prev.: 31
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias
Condición física orientada a la salud	<ul style="list-style-type: none"> Características de las actividades físicas saludables y sus beneficios para la salud individual y colectiva. Efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. Práctica de ejercicios de tonificación y flexibilización para la compensación y estabilización postural. Efectos de hábitos no saludables (sedentarismo, consumo de tabaco, de alcohol o de otras drogas) sobre la condición física y la salud. Fundamentos de nutrición y actividad física: balance energético y dieta equilibrada. Análisis de las necesidades de hidratación y alimentación para los diferentes tipos de actividad física, antes, durante y después de las mismas. Análisis del nivel de implicación de las capacidades físicas básicas en los diferentes tipos de actividad. Métodos para el desarrollo de las capacidades físicas orientados a la salud. Principios para el adecuado desarrollo de la condición física. Realización de un programa de actividad física para mejorar sus condiciones de salud y calidad de vida. 	2.Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	1.2.1..Valora el grado de implicación de las capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:50% Prueba de conocimientos:50% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
			1.2.2..Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:50% Test físicos:50% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC SIEE
		3.Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	1.3.1..Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT
			1.3.2..Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC

	<ul style="list-style-type: none"> • Práctica de pruebas de valoración de la aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, e interpretación de los resultados orientados a la salud y al rendimiento deportivo. • Análisis de variables a tener en cuenta en la fase principal para el diseño del calentamiento y vuelta a la calma. Errores más frecuentes. Lesiones derivadas de un calentamiento inadecuado. • Beneficios de la vuelta a la calma adecuada. • Utilización de fuentes de información para la selección de ejercicios y tareas de activación y vuelta a la calma en función de las características de la parte principal. • Preparación de la fase inicial de la sesión utilizando recursos alternativos diferentes a los usados convencionalmente. • Técnicas básicas de respiración y relajación aplicadas a la fase final de la sesión. • Práctica autónoma de ejercicios o actividades de calentamiento y vuelta a la calma. 	<p>1.3.3..Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • SIEE
<p>Juegos y actividades deportivas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de los fundamentos y ejecuciones técnicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. • Conceptos sobre seguridad en la práctica de actividades. • Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de las actividades 	<p>1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p>	<p>2.1.1..Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p> <ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE

<p>físico-deportivas de colaboración-oposición tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> Realización de una actividad de progresión de bajo impacto ambiental, en condiciones adaptadas o en el propio entorno natural (senderismo, acampada, orientación, bicicleta de montaña, rápel, escalada, acampada, deportes náuticos, etc.), empleando las técnicas adecuadas de la misma. Material básico necesario para su práctica. Experimentación de juegos y actividades. Toma de conciencia del impacto medioambiental. Normas básicas de seguridad. Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos, tácticos y estratégicos de las actividades de oposición y colaboración-oposición seleccionadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los fundamentos tácticos y estratégicos de las actividades de cooperación seleccionadas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. Análisis de la lógica interna de las actividades deportivas propuestas. Aspectos más importantes a valorar en las fases 	<p>2.1.2..Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE 	
	<p>2.1.3..Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT SIEE 	
	<p>2.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</p>	<p>2.2.1..Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE
		<p>2.2.2..Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE
		<p>2.2.3..Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE

	<p>de ataque y defensa.</p> <ul style="list-style-type: none"> Planificación y organización de campeonatos o concursos deportivos: aspectos a tener en cuenta, sistemas de competición, colaboración y coordinación en su puesta en práctica. Planificación de actividades deportivas alternativas utilizando material no convencional o reciclado. 		<p>2.2.4..Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:50% Prueba de conocimientos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE
			<p>2.2.5..Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Prueba de conocimientos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CL
			<p>2.2.6..Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:50% Prueba de conocimientos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CL SIEE
		<p>3.Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.</p>	<p>2.3.1..Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
			<p>2.3.2..Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE
			<p>2.3.3..Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE
<p>Elementos comunes y transversales</p>	<ul style="list-style-type: none"> Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas. Estrategias para favorecer y desarrollar valores sociales y personales a través 	<p>1.Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la</p>	<p>4.1.1..Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE

<p>de las actividades físico-deportivas practicadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de técnicas para prevenir los comportamientos agresivos y antideportivos: la auto observación, el auto registro y los contratos de contingencias. • El impacto de las actividades físico-deportivas en la naturaleza: ejemplos y posibles alternativas de intervención. • Actividades físicas en la naturaleza, efectos derivados de su práctica: psicológico (potenciación de la autoestima, mejora del estado de ánimo), social (actitudes de cooperación, relación social), educativo (conocimiento del entorno) y físico (mejora de la condición física). • Desarrollo de actividades de sensibilización ambiental para la conservación y protección del medio ambiente. • Condiciones de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas: guía de comportamiento adecuado. • Lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. • Primeros auxilios básicos: método RICE, posición lateral de seguridad, protocolo de reanimación cardiopulmonar básica o RCP, maniobra de Heimlich, etc. • Utilización de técnicas para la mejora de las habilidades sociales a través de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas. • Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, medios 	discriminación o la competitividad mal entendida.	4.1.2..Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • SIEE
		4.1.3..Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE
	2.Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.	4.2.1..Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:50% • Prueba de conocimientos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC
	3.Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	4.3.1..Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • SIEE
	4.Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	4.4.1..Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba de conocimientos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CL

<p>audiovisuales y otras tecnologías para profundizar sobre contenidos del curso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicaciones para dispositivos móviles y otros recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación aplicados a la Educación Física. • Procedimientos de registro de la práctica habitual de actividad física a través de las nuevas tecnologías. • Las redes sociales y su correcta utilización en beneficio del aprendizaje de contenidos propios de la Educación Física. 	<p>5.Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</p>	4.4.2..Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:50% • Prueba de conocimientos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE
		4.5.1..Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CDIG • CL
		4.5.2..Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba de conocimientos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CDIG • CL
		4.5.3..Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:50% • Prueba de conocimientos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • CDIG • CL

UNIDAD UF5: Ritmo y expresión	Fecha inicio prev.: 10/01/2022	Fecha fin prev.: 08/04/2022	Sesiones prev.: 8
--------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	--------------------------

Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias
----------------	-------------------	--------------------------------	-------------------	---------------------	----------------------------	---------------------

Condición física orientada a la salud	<ul style="list-style-type: none"> • Características de las actividades físicas saludables y sus beneficios para la salud individual y colectiva. • Efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. • Práctica de ejercicios de tonificación y flexibilización para la compensación y estabilización postural. • Efectos de hábitos no saludables (sedentarismo, consumo de tabaco, de alcohol o de otras drogas) sobre la condición física y la salud. • Fundamentos de nutrición y actividad 	2.Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	1.2.1..Valora el grado de implicación de las capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:50% • Prueba de conocimientos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC
			1.2.2..Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:50% • Test físicos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CSC • SIEE

<p>física: balance energético y dieta equilibrada.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Análisis de las necesidades de hidratación y alimentación para los diferentes tipos de actividad física, antes, durante y después de las mismas. • Análisis del nivel de implicación de las capacidades físicas básicas en los diferentes tipos de actividad. • Métodos para el desarrollo de las capacidades físicas orientados a la salud. • Principios para el adecuado desarrollo de la condición física. • Realización de un programa de actividad física para mejorar sus condiciones de salud y calidad de vida. • Práctica de pruebas de valoración de la aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, e interpretación de los resultados orientados a la salud y al rendimiento deportivo. • Análisis de variables a tener en cuenta en la fase principal para el diseño del calentamiento y vuelta a la calma. Errores más frecuentes. Lesiones derivadas de un calentamiento inadecuado. • Beneficios de la vuelta a la calma adecuada. • Utilización de fuentes de información para la selección de ejercicios y tareas de activación y vuelta a la calma en función de las características de la parte principal. • Preparación de la fase inicial de la sesión utilizando recursos alternativos diferentes a los usados convencionalmente. 	<p>3. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</p>	<p>1.3.1..Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT
		<p>1.3.2..Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC

	<ul style="list-style-type: none"> Técnicas básicas de respiración y relajación aplicadas a la fase final de la sesión. Práctica autónoma de ejercicios o actividades de calentamiento y vuelta a la calma. 		1.3.3..Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT SIEE
Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> Aplicación de los fundamentos y ejecuciones técnicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. Conceptos sobre seguridad en la práctica de actividades. Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. Realización de una actividad de progresión de bajo impacto ambiental, en condiciones adaptadas o en el propio entorno natural (senderismo, acampada, orientación, bicicleta de montaña, rápel, escalada, acampada, deportes náuticos, etc.), empleando las técnicas adecuadas de la misma. Material básico necesario para su práctica. Experimentación de juegos y actividades. Toma de conciencia del impacto medioambiental. Normas básicas de seguridad. Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos, tácticos y 	1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	2.1.1..Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
		2.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	2.2.2..Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE
			2.2.6..Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:50% Prueba de conocimientos:50% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CL SIEE
			3.Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	2.3.1..Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,250
			2.3.2..Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE

	<p>estratégicas de las actividades de oposición y colaboración-oposición seleccionadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los fundamentos tácticos y estratégicos de las actividades de cooperación seleccionadas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. • Análisis de la lógica interna de las actividades deportivas propuestas. Aspectos más importantes a valorar en las fases de ataque y defensa. • Planificación y organización de campeonatos o concursos deportivos: aspectos a tener en cuenta, sistemas de competición, colaboración y coordinación en su puesta en práctica. • Planificación de actividades deportivas alternativas utilizando material no convencional o reciclado. 		<p>2.3.3..Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE
Actividades físicas artístico-expresivas	<ul style="list-style-type: none"> • Directrices para la elaboración de diseños coreográficos. • Práctica de actividades sobre los elementos del movimiento a partir de la idea coreográfica: energía, forma, tiempo, espacio, trayectorias, desplazamientos y formaciones. • Creación y práctica de una composición coreográfica a partir de la estructura de una pieza musical, incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo, intensidad. 	<p>1.Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.</p>	<p>3.1.1..Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CEC • SIEE
			<p>3.1.2..Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CEC • SIEE

	<ul style="list-style-type: none"> • Uso variado de los recursos disponibles en la elaboración de montajes artístico-expresivos. 		3.1.3..Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico-expresivos, aportando y aceptando propuestas.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • CEC • CSC • SIEE
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas. • Estrategias para favorecer y desarrollar valores sociales y personales a través de las actividades físico-deportivas practicadas. • Aplicación de técnicas para prevenir los comportamientos agresivos y antideportivos: la auto observación, el auto registro y los contratos de contingencias. • El impacto de las actividades físico-deportivas en la naturaleza: ejemplos y posibles alternativas de intervención. • Actividades físicas en la naturaleza, efectos derivados de su práctica: psicológico (potenciación de la autoestima, mejora del estado de ánimo), social (actitudes de cooperación, relación social), educativo (conocimiento del entorno) y físico (mejora de la condición física). • Desarrollo de actividades de sensibilización ambiental para la conservación y protección del medio ambiente. • Condiciones de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas: guía de comportamiento adecuado. • Lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. 	1.Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	4.1.1..Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
			4.1.2..Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • SIEE
			4.1.3..Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE
			2.Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.	4.2.1..Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:50% • Prueba de conocimientos:50% Eval. Extraordinaria:	0,250

<ul style="list-style-type: none"> • Primeros auxilios básicos: método RICE, posición lateral de seguridad, protocolo de reanimación cardiopulmonar básica o RCP, maniobra de Heimlich, etc. • Utilización de técnicas para la mejora de las habilidades sociales a través de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas. • Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, medios audiovisuales y otras tecnologías para profundizar sobre contenidos del curso. • Aplicaciones para dispositivos móviles y otros recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación aplicados a la Educación Física. • Procedimientos de registro de la práctica habitual de actividad física a través de las nuevas tecnologías. • Las redes sociales y su correcta utilización en beneficio del aprendizaje de contenidos propios de la Educación Física. 	<p>3. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.</p>	<p>4.3.1..Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • SIEE
	<p>4. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.</p>	<p>4.4.1..Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba de conocimientos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CL
		<p>4.4.2..Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:50% • Prueba de conocimientos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE
	<p>5. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</p>	<p>4.5.1..Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CDIG • CL
		<p>4.5.2..Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba de conocimientos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CDIG • CL
		<p>4.5.3..Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:50% • Prueba de conocimientos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • CDIG • CL

UNIDAD UF6: Juegos y Deportes 3. Deportes en la Naturaleza		Fecha inicio prev.: 25/04/2022		Fecha fin prev.: 23/06/2022		Sesiones prev.: 18
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias
Condición física orientada a la salud	<ul style="list-style-type: none"> Características de las actividades físicas saludables y sus beneficios para la salud individual y colectiva. Efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. Práctica de ejercicios de tonificación y flexibilización para la compensación y estabilización postural. Efectos de hábitos no saludables (sedentarismo, consumo de tabaco, de alcohol o de otras drogas) sobre la condición física y la salud. Fundamentos de nutrición y actividad física: balance energético y dieta equilibrada. Análisis de las necesidades de hidratación y alimentación para los diferentes tipos de actividad física, antes, durante y después de las mismas. Análisis del nivel de implicación de las capacidades físicas básicas en los diferentes tipos de actividad. Métodos para el desarrollo de las capacidades físicas orientados a la salud. Principios para el adecuado desarrollo de la condición física. Realización de un programa de actividad física para mejorar sus condiciones de salud y calidad de vida. Práctica de pruebas de valoración de la aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, e interpretación de los resultados orientados a la salud y al 	2. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	1.2.1..Valora el grado de implicación de las capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:50% Prueba de conocimientos:50% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
			1.2.2..Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:50% Test físicos:50% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC SIEE
		3. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	1.3.1..Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT
			1.3.2..Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC

	<p>rendimiento deportivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Análisis de variables a tener en cuenta en la fase principal para el diseño del calentamiento y vuelta a la calma. Errores más frecuentes. Lesiones derivadas de un calentamiento inadecuado. • Beneficios de la vuelta a la calma adecuada. • Utilización de fuentes de información para la selección de ejercicios y tareas de activación y vuelta a la calma en función de las características de la parte principal. • Preparación de la fase inicial de la sesión utilizando recursos alternativos diferentes a los usados convencionalmente. • Técnicas básicas de respiración y relajación aplicadas a la fase final de la sesión. • Práctica autónoma de ejercicios o actividades de calentamiento y vuelta a la calma. 		1.3.3..Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • SIEE
Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de los fundamentos y ejecuciones técnicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. • Conceptos sobre seguridad en la práctica de actividades. • Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. 	1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	2.1.1..Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
			2.1.2..Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE

<p>Realización de una actividad de progresión de bajo impacto ambiental, en condiciones adaptadas o en el propio entorno natural (senderismo, acampada, orientación, bicicleta de montaña, rápel, escalada, acampada, deportes náuticos, etc.), empleando las técnicas adecuadas de la misma. Material básico necesario para su práctica. Experimentación de juegos y actividades. Toma de conciencia del impacto medioambiental. Normas básicas de seguridad.</p> <ul style="list-style-type: none"> Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos, tácticos y estratégicos de las actividades de oposición y colaboración-oposición seleccionadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los fundamentos tácticos y estratégicos de las actividades de cooperación seleccionadas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. Análisis de la lógica interna de las actividades deportivas propuestas. Aspectos más importantes a valorar en las fases de ataque y defensa. Planificación y organización de campeonatos o concursos deportivos: aspectos a tener en cuenta, sistemas de competición, colaboración y 	<p>2.1.3..Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT SIEE 	
	<p>2.2.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</p>	<p>2.2.1..Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE
		<p>2.2.2..Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE
		<p>2.2.3..Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE
		<p>2.2.4..Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:50% Prueba de conocimientos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE

	<p>coordinación en su puesta en práctica.</p> <ul style="list-style-type: none"> Planificación de actividades deportivas alternativas utilizando material no convencional o reciclado. 		<p>2.2.5..Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Prueba de conocimientos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CL
			<p>2.2.6..Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:50% Prueba de conocimientos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CL SIEE
		<p>3.Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.</p>	<p>2.3.1..Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
			<p>2.3.2..Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE
			<p>2.3.3..Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE
<p>Elementos comunes y transversales</p>	<ul style="list-style-type: none"> Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas. Estrategias para favorecer y desarrollar valores sociales y personales a través de las actividades físico-deportivas practicadas. Aplicación de técnicas para prevenir los comportamientos agresivos y antideportivos: la auto observación, el auto registro y los contratos de contingencias. 	<p>1.Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.</p>	<p>4.1.1..Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE

<ul style="list-style-type: none"> • El impacto de las actividades físico-deportivas en la naturaleza: ejemplos y posibles alternativas de intervención. • Actividades físicas en la naturaleza, efectos derivados de su práctica: psicológico (potenciación de la autoestima, mejora del estado de ánimo), social (actitudes de cooperación, relación social), educativo (conocimiento del entorno) y físico (mejora de la condición física). • Desarrollo de actividades de sensibilización ambiental para la conservación y protección del medio ambiente. • Condiciones de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas: guía de comportamiento adecuado. • Lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. • Primeros auxilios básicos: método RICE, posición lateral de seguridad, protocolo de reanimación cardiopulmonar básica o RCP, maniobra de Heimlich, etc. • Utilización de técnicas para la mejora de las habilidades sociales a través de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas. • Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, medios audiovisuales y otras tecnologías para profundizar sobre contenidos del curso. • Aplicaciones para dispositivos móviles y otros recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación aplicados a la Educación Física. 	<p>4.1.2..Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • SIEE 	
	<p>4.1.3..Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE 	
	<p>2.Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.</p>	<p>4.2.1..Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:50% • Prueba de conocimientos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC
		<p>4.2.2..Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:50% • Prueba de conocimientos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC
		<p>4.2.3..Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CSC
	<p>3.Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.</p>	<p>4.3.1..Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • SIEE

<ul style="list-style-type: none"> • Procedimientos de registro de la práctica habitual de actividad física a través de las nuevas tecnologías. • Las redes sociales y su correcta utilización en beneficio del aprendizaje de contenidos propios de la Educación Física. 	<p>4. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.</p>	<p>4.4.1..Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba de conocimientos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CL 	
		<p>4.4.2..Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:50% • Prueba de conocimientos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE 	
		<p>5.Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</p>	<p>4.5.1..Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CDIG • CL
			<p>4.5.2..Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba de conocimientos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CDIG • CL
			<p>4.5.3..Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:50% • Prueba de conocimientos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • CDIG • CL

UNIDAD UF7: Ritmo y expresión		Fecha inicio prev.: 25/04/2022	Fecha fin prev.: 23/06/2022	Sesiones prev.: 8
--------------------------------------	--	---------------------------------------	------------------------------------	--------------------------

Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias
Condición física orientada a la salud	<ul style="list-style-type: none"> • Características de las actividades físicas saludables y sus beneficios para la salud individual y colectiva. • Efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. • Práctica de ejercicios de tonificación y flexibilización para la compensación y 	<p>2.Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</p>	<p>1.2.1..Valora el grado de implicación de las capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:50% • Prueba de conocimientos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC

<p>estabilización postural.</p> <ul style="list-style-type: none"> Efectos de hábitos no saludables (sedentarismo, consumo de tabaco, de alcohol o de otras drogas) sobre la condición física y la salud. Fundamentos de nutrición y actividad física: balance energético y dieta equilibrada. Análisis de las necesidades de hidratación y alimentación para los diferentes tipos de actividad física, antes, durante y después de las mismas. Análisis del nivel de implicación de las capacidades físicas básicas en los diferentes tipos de actividad. Métodos para el desarrollo de las capacidades físicas orientados a la salud. Principios para el adecuado desarrollo de la condición física. Realización de un programa de actividad física para mejorar sus condiciones de salud y calidad de vida. Práctica de pruebas de valoración de la aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, e interpretación de los resultados orientados a la salud y al rendimiento deportivo. Análisis de variables a tener en cuenta en la fase principal para el diseño del calentamiento y vuelta a la calma. Errores más frecuentes. Lesiones derivadas de un calentamiento inadecuado. Beneficios de la vuelta a la calma adecuada. Utilización de fuentes de información para la selección de ejercicios y tareas de activación y 	<p>1.2.2..Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:50% Test físicos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC SIEE 	
	<p>3.Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</p>	<p>1.3.1..Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT
		<p>1.3.2..Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC

	<p>vuelta a la calma en función de las características de la parte principal.</p> <ul style="list-style-type: none"> Preparación de la fase inicial de la sesión utilizando recursos alternativos diferentes a los usados convencionalmente. Técnicas básicas de respiración y relajación aplicadas a la fase final de la sesión. Práctica autónoma de ejercicios o actividades de calentamiento y vuelta a la calma. 		1.3.3..Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT SIEE
Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> Aplicación de los fundamentos y ejecuciones técnicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. Conceptos sobre seguridad en la práctica de actividades. Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. Realización de una actividad de progresión de bajo impacto ambiental, en condiciones adaptadas o en el propio entorno natural (senderismo, acampada, orientación, bicicleta de montaña, rápel, escalada, acampada, deportes náuticos, etc.), empleando las técnicas adecuadas de la misma. Material básico necesario para su práctica. Experimentación de juegos y 	1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	2.1.1..Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
		2.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	2.2.2..Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE
			2.2.6..Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:50% Prueba de conocimientos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CL SIEE
		3.Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias	2.3.1..Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE

	<p>actividades. Toma de conciencia del impacto medioambiental. Normas básicas de seguridad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos, tácticos y estratégicos de las actividades de oposición y colaboración-oposición seleccionadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los fundamentos tácticos y estratégicos de las actividades de cooperación seleccionadas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. • Análisis de la lógica interna de las actividades deportivas propuestas. Aspectos más importantes a valorar en las fases de ataque y defensa. • Planificación y organización de campeonatos o concursos deportivos: aspectos a tener en cuenta, sistemas de competición, colaboración y coordinación en su puesta en práctica. • Planificación de actividades deportivas alternativas utilizando material no convencional o reciclado. 	<p>para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.</p>	<p>2.3.2..Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE
			<p>2.3.3..Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE
<p>Actividades físicas artístico-expresivas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Directrices para la elaboración de diseños coreográficos. • Práctica de actividades sobre los elementos del movimiento a partir de la idea coreográfica: energía, forma, tiempo, espacio, trayectorias, 	<p>1.Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.</p>	<p>3.1.1..Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CEC • SIEE

	<p>desplazamientos y formaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> Creación y práctica de una composición coreográfica a partir de la estructura de una pieza musical, incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo, intensidad. Uso variado de los recursos disponibles en la elaboración de montajes artístico-expresivos. 		<p>3.1.2..Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CEC SIEE
			<p>3.1.3..Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico-expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> CEC CSC SIEE
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas. Estrategias para favorecer y desarrollar valores sociales y personales a través de las actividades físico-deportivas practicadas. Aplicación de técnicas para prevenir los comportamientos agresivos y antideportivos: la auto observación, el auto registro y los contratos de contingencias. El impacto de las actividades físico-deportivas en la naturaleza: ejemplos y posibles alternativas de intervención. Actividades físicas en la naturaleza, efectos derivados de su práctica: psicológico (potenciación de la autoestima, mejora del estado de ánimo), social (actitudes de cooperación, relación social), educativo (conocimiento del entorno) y físico (mejora de la condición física). Desarrollo de actividades de sensibilización ambiental para la conservación y 	<p>1.Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.</p>	<p>4.1.1..Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
			<p>4.1.2..Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> CMCT SIEE
			<p>4.1.3..Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE
			<p>2.Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.</p>	<p>4.2.1..Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:50% Prueba de conocimientos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250

<p>protección del medio ambiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Condiciones de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas: guía de comportamiento adecuado. • Lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. • Primeros auxilios básicos: método RICE, posición lateral de seguridad, protocolo de reanimación cardiopulmonar básica o RCP, maniobra de Heimlich, etc. • Utilización de técnicas para la mejora de las habilidades sociales a través de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas. • Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, medios audiovisuales y otras tecnologías para profundizar sobre contenidos del curso. • Aplicaciones para dispositivos móviles y otros recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación aplicados a la Educación Física. • Procedimientos de registro de la práctica habitual de actividad física a través de las nuevas tecnologías. • Las redes sociales y su correcta utilización en beneficio del aprendizaje de contenidos propios de la Educación Física. 	<p>3. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.</p>	<p>4.3.1..Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • SIEE
	<p>4. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.</p>	<p>4.4.1..Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba de conocimientos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CL
		<p>4.4.2..Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:50% • Prueba de conocimientos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE
		<p>5. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</p>	<p>4.5.1..Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250
	<p>4.5.2..Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p>		<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba de conocimientos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CDIG • CL
	<p>4.5.3..Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>		<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:50% • Prueba de conocimientos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • CDIG • CL

UNIDAD UF8: Condición Física y Salud.		Fecha inicio prev.: 25/04/2022		Fecha fin prev.: 23/06/2022		Sesiones prev.: 26	
Bloques	Contenidos	Crterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias	
Condición física orientada a la salud	<ul style="list-style-type: none"> • Características de las actividades físicas saludables y sus beneficios para la salud individual y colectiva. • Efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. • Práctica de ejercicios de tonificación y flexibilización para la compensación y estabilización postural. • Efectos de hábitos no saludables (sedentarismo, consumo de tabaco, de alcohol o de otras drogas) sobre la condición física y la salud. • Fundamentos de nutrición y actividad física: balance energético y dieta equilibrada. • Análisis de las necesidades de hidratación y alimentación para los diferentes tipos de actividad física, antes, durante y después de las mismas. • Análisis del nivel de implicación de las capacidades físicas básicas en los diferentes tipos de actividad. • Métodos para el desarrollo de las capacidades físicas orientados a la salud. • Principios para el adecuado desarrollo de la condición física. • Realización de un programa de actividad física para mejorar sus condiciones de salud y calidad de vida. • Práctica de pruebas de valoración de la aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, e interpretación de los resultados orientados a la salud y al 	1.Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	1.1.1..Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Prueba de conocimientos:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC 	
			1.1.2..Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:50% • Prueba de conocimientos:50% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC 	
			1.1.3..Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:50% • Prueba de conocimientos:50% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CSC 	
			1.1.4..Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:50% • Prueba de conocimientos:50% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC 	
		2.Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	1.2.1..Valora el grado de implicación de las capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:50% • Prueba de conocimientos:50% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC 	
			1.2.2..Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:50% • Test físicos:50% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CSC • SIEE 	

	<p>rendimiento deportivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> Análisis de variables a tener en cuenta en la fase principal para el diseño del calentamiento y vuelta a la calma. Errores más frecuentes. Lesiones derivadas de un calentamiento inadecuado. Beneficios de la vuelta a la calma adecuada. Utilización de fuentes de información para la selección de ejercicios y tareas de activación y vuelta a la calma en función de las características de la parte principal. Preparación de la fase inicial de la sesión utilizando recursos alternativos diferentes a los usados convencionalmente. Técnicas básicas de respiración y relajación aplicadas a la fase final de la sesión. Práctica autónoma de ejercicios o actividades de calentamiento y vuelta a la calma. 		<p>1.2.3..Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:50% Test físicos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
			<p>1.2.4..Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, relacionándolas con la salud.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:33% Prueba de conocimientos:33% Test físicos:34% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
		<p>3.Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</p>	<p>1.3.1..Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT
			<p>1.3.2..Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
			<p>1.3.3..Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT SIEE
<p>Juegos y actividades deportivas</p>	<ul style="list-style-type: none"> Aplicación de los fundamentos y ejecuciones técnicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. Conceptos sobre seguridad en la práctica de actividades. Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos 	<p>1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p>	<p>2.1.1..Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE

<p>de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas.</p>		<p>2.1.3..Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • SIEE
<ul style="list-style-type: none"> • Realización de una actividad de progresión de bajo impacto ambiental, en condiciones adaptadas o en el propio entorno natural (senderismo, acampada, orientación, bicicleta de montaña, rápel, escalada, acampada, deportes náuticos, etc.), empleando las técnicas adecuadas de la misma. Material básico necesario para su práctica. Experimentación de juegos y actividades. Toma de conciencia del impacto medioambiental. Normas básicas de seguridad. 	<p>2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</p>	<p>2.2.5..Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba de conocimientos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CL
<ul style="list-style-type: none"> • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos, tácticos y estratégicos de las actividades de oposición y colaboración-oposición seleccionadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los fundamentos tácticos y estratégicos de las actividades de cooperación seleccionadas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. • Análisis de la lógica interna de las actividades deportivas propuestas. Aspectos más importantes a valorar en las fases 		<p>2.2.6..Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:50% • Prueba de conocimientos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CL • SIEE

	<p>de ataque y defensa.</p> <ul style="list-style-type: none"> Planificación y organización de campeonatos o concursos deportivos: aspectos a tener en cuenta, sistemas de competición, colaboración y coordinación en su puesta en práctica. Planificación de actividades deportivas alternativas utilizando material no convencional o reciclado. 	<p>3.Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.</p>	<p>2.3.3..Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas. Estrategias para favorecer y desarrollar valores sociales y personales a través de las actividades físico-deportivas practicadas. Aplicación de técnicas para prevenir los comportamientos agresivos y antideportivos: la auto observación, el auto registro y los contratos de contingencias. El impacto de las actividades físico-deportivas en la naturaleza: ejemplos y posibles alternativas de intervención. Actividades físicas en la naturaleza, efectos derivados de su práctica: psicológico (potenciación de la autoestima, mejora del estado de ánimo), social (actitudes de cooperación, relación social), educativo (conocimiento del entorno) y físico (mejora de la condición física). Desarrollo de actividades de sensibilización ambiental para la conservación y protección del medio ambiente. 	<p>1.Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.</p>	<p>4.1.1..Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
			<p>4.1.2..Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> CMCT SIEE
			<p>4.1.3..Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE
			<p>4.2.1..Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:50% Prueba de conocimientos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
			<p>4.2.2..Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuaderno de observación:50% Prueba de conocimientos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC

<ul style="list-style-type: none"> • Condiciones de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas: guía de comportamiento adecuado. • Lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. • Primeros auxilios básicos: método RICE, posición lateral de seguridad, protocolo de reanimación cardiopulmonar básica o RCP, maniobra de Heimlich, etc. • Utilización de técnicas para la mejora de las habilidades sociales a través de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas. • Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, medios audiovisuales y otras tecnologías para profundizar sobre contenidos del curso. • Aplicaciones para dispositivos móviles y otros recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación aplicados a la Educación Física. • Procedimientos de registro de la práctica habitual de actividad física a través de las nuevas tecnologías. • Las redes sociales y su correcta utilización en beneficio del aprendizaje de contenidos propios de la Educación Física. 	<p>3. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.</p>	<p>4.3.1..Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • SIEE
		<p>4.3.2..Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:70% • Prueba de conocimientos:30% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT
		<p>4.3.3..Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba de conocimientos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CL • CMCT
	<p>4. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.</p>	<p>4.4.1..Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba de conocimientos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CL
		<p>4.4.2..Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:50% • Prueba de conocimientos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE
	<p>5. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</p>	<p>4.5.1..Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CDIG • CL
		<p>4.5.2..Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba de conocimientos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CDIG • CL

		4.5.3..Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno de observación:50% • Prueba de conocimientos:50% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • CDIG • CL
--	--	--	---	-------	--

Revisión de la Programación

Otros elementos de la programación

Metodología

DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES			
	Curso	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre
En términos generales el Departamento de Educación Física se propone seguir los siguientes criterios metodológicos: * Informar al alumnado sobre los objetivos de la materia. * Iniciar cada una de las unidades didácticas de que consta la programación exponiendo qué objetivos didácticos se han de conseguir y cómo se entroncan en la programación general. * Explicar las actividades que se vayan a realizar, dar a conocer a los alumnos el material que se ha de utilizar y hacerle ver los riesgos si los hubiera que el ejercicio conlleva. * Enfrentar a los alumnos con la actividad y darle una gran autonomía en consonancia con los principios de la metodología activa. * Ayudar a los alumnos, mediante las oportunas explicaciones técnicas a resolver los problemas que él mismo haya detectado o que el profesor le haya planteado.				
Intervención durante la clase. Proponemos una intervención didáctica basada en la consecución de una creciente autonomía por parte del alumnado, que a nivel práctico supone una disminución en la toma de decisiones por parte del profesorado y un aumento de éstas por parte de ellos. Desde esta perspectiva, el profesorado es una persona que enseña una serie de principios rectores y que permite que el alumnado vaya actuando por sí sólo.				
Este proceso no se puede llevar a cabo de golpe, sino que precisa que el alumnado se vaya adaptando a un determinado proceder didáctico en el que se suceden dos fases: a) fase directiva. En ésta, el profesorado asume el rol de protagonista principal y es el encargado de plantear todas las cuestiones referidas al proceso de enseñanza/aprendizaje y el alumnado debe realizar las propuestas y ofrecer alternativas a éstas. El objetivo de esta fase es ir dotando al alumnado de un bagaje de experiencias lo más amplio posible para que en la fase posterior pueda ir haciendo las adaptaciones oportunas a sus características personales y de esta forma que sea capaz de elaborar su propio plan de trabajo de manera autónoma.				
b) fase autónoma. En la toma de decisiones el alumnado asume un papel de mayor protagonismo. El profesorado supervisa y orienta el trabajo dando para ello un conocimiento de lo resultados lo más inmediato posible sobre lo que acontece en el proceso de enseñanza/aprendizaje. Por último, indicar otros aspectos que también hemos tenido en cuenta en la intervención durante la clase como: conseguir la máxima participación; Motivación hacia el trabajo a realizar; transmisión de información clara, precisa, rápida...				
Intervención después de la clase - Promover procesos reflexivos y críticos con respecto al trabajo desarrollado. - Plantear la necesidad de diseñar actividades de refuerzo y ampliación.				
6.3 USO DE TELÉFONOS MÓVILES Y OTROS APARATOS ELECTRÓNICOS DE CARGA Y REPRODUCCIÓN DIGITAL El alumnado podrá, siempre que su profesor/a lo autorice, usar su teléfono móvil u otros medios digitales en la hora de Educación Física para escuchar música, emplear el cronómetro o usar aplicaciones relacionadas con la materia (runtactic, sportrainer, etc.), cuando se realice carrera continua de larga duración, para ayudar al control de ritmo, pulsaciones, distancia, etc.; así como para mejorar las sensaciones positivas de la carrera continua. También estará permitido cuando lo necesiten para sesiones de ritmo y expresión corporal en las que se precise usar músicas u otras bases rítmicas para el movimiento. Además se podrá usar la cámara de fotos y video del móvil para obtener posiciones y movimientos necesarios para el proceso de enseñanza-aprendizaje.				
Este uso no podrá, en ningún caso, servir de excusa al alumnado para traer los aparatos al Centro escolar y cumplir estrictamente la normativa vigente en el mismo en relación a dichos aparatos				

<p>MEDIDAS COVID A la hora de impartir las clases se han tomado una serie de medidas para restar la posibilidad de propagación de la enfermedad: - Diferentes puerta de entrada y salida al Pabellón con señalizaciones claras. - Mayor uso de los extractores del pabellón para ventilar el mismo. - Realización de muchas pruebas y actividades dividiendo a la clase para tener espacio suficiente. - Carrera en paralelo, cuando haya espacio, y con distancia suficiente, y actividades en el mismo en las que se evite el excesivo desplazamiento del alumnado y el uso de material compartido con sus compañeros., - Prevalencia de actividades con material personal del alumnado o sin material.. - Uso de la mascarilla excepto en momentos puntuales de alta intensidad en los que se pueda aumentar la distancia de seguridad entre el alumnado.</p>				
<p>- Uso de los vestuarios como aseos de forma ocasional y con aforo de una persona. En casos excepcionales (actividad intensa que haga conveniente un cambio de camiseta, etc.) y vigilada la entrada por el profesorado, se permitirá entrar a 5 personas a la vez cuidando de que no haya más de dos en cada una de las tres zonas marcadas en los vestuarios. -Petición al alumnado como material personal de colchoneta aislante, cuerda o comba y raqueta de bádminton. -Uso obligatorio de mascarilla en el interior del pabellón cuando no se pueda ventilar adecuadamente. Y en el exterior cuando no se pueda respetar la distancia de seguridad.</p>				
<p>MEDIDAS EN CASO DE CONFINAMIENTO Si se vuelve a hacer la enseñanza no presencial tomaríamos las pruebas físicas que se hayan realizado en la 1ª evaluación como definitivas y en el instrumento teórico las pruebas realizadas hasta antes del confinamiento, completándolas, si fuera necesario, con trabajos o exámenes telemáticos. Los estándares prácticos relacionados con los deportes de equipo se reducirían y toda la parte práctica se daría por Classroom con tareas como actividades en Strava, vídeos de actividad física, meet, visionado de partidos con preguntas sobre ellos, diarios de entrenamiento y de nutrición, relajación. expresión corporal individual, etc.</p>				
<p>* Como cada nuevo curso escolar insistimos en la necesidad de que nuestros alumnos/as pasen un reconocimiento médico adecuado y que esta propuesta sea oída estableciéndose los cauces necesarios para que se pueda llevar a cabo. Dicho reconocimiento, a nuestro entender, lo debe de realizar los servicios médicos de la Dirección Provincial o los organismos que con ella tengan concierto. Los datos que emerjan del mismo aportarán, sin lugar a dudas, una valiosa información que redundará en una mejora de la salud de toda la población escolar de secundaria y una seguridad para aquellos alumnos que puedan tener, en algún caso, contraindicaciones para realizar ejercicio físico.</p>				
<p>* Despertar el interés del alumno/a ayudándose de todos los instrumentos y materiales al alcance que hagan más atractiva la actividad: tablón de anuncios, noticias deportivas, medios audiovisuales, nuevos deportes y materiales etc. * Dar carácter prioritario a las habilidades motrices específicas que se sirvan mejor de los espacios disponibles y las que creen hábitos perdurables durante toda la vida. * Los distintos apartados de la programación se evaluarán dándoles un valor que esté en relación directa con el tiempo y amplitud con que se trate la materia en cada Unidad Didáctica.</p>				
<p>Los criterios de metodología didáctica que proponemos hacen referencia a: 1. MODELOS DE APRENDIZAJE. En las distintas UU.DD. y sesiones propuestas planteamos la utilización de un modelo de aprendizaje constructivista, ya que pretendemos que el alumnado relacione la nueva información con sus experiencias anteriores y que a partir de ésta, construya sus aprendizajes (aprender a aprender). Para diversificar los niveles de práctica, tenemos en cuenta el nivel inicial de cada alumno (conocido a través de la evaluación inicial) y en las distintas sesiones planteamos un repertorio amplio de actividades, ordenadas atendiendo al grado de dificultad, de forma que cualquier alumno, sea cual sea su nivel de capacidad o habilidad, encuentre tareas apropiadas a su necesidad de aprendizaje, esto le permitirá ir progresando en la medida de sus posibilidades.</p>				
<p>5. INTERVENCIÓN DEL PROFESORADO. La estructuramos en los siguientes apartados: Intervención antes de la clase. - Partimos de las experiencias previas del alumnado (no sólo al comienzo de la U.D. sino también en cada nuevo conocimiento objeto de aprendizaje). - Establecemos una organización jerárquica de las tareas para su enseñanza/aprendizaje, intentando mantener una progresión en los límites de su capacidad (progresivo aumento del grado de dificultad a superar) que suponga un reto y mantenga un grado de motivación adecuado. - Para desarrollar los tres tipos de contenidos (conceptuales, procedimentales y actitudinales) hemos procurado desarrollar actividades de enseñanza/aprendizaje que faciliten un tratamiento integrado de los mismos.</p>				

Medidas de atención a la diversidad

DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES			
	Curso	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre

<p>7. ESTRATEGIAS DE ATENCIÓN A LAS NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO. La materia de Educación Física por su carácter integrador debe atender a las necesidades individuales del alumnado, garantizando así el derecho a la igualdad de oportunidades en educación para facilitar el logro de los objetivos y competencias básicas propuestas. En nuestra Programación Didáctica y unidades didácticas asumimos y valoramos la diversidad como un hecho natural, positivo e inherente a la acción educativa, atendiendo a las necesidades educativas del conjunto de alumnos del grupo.</p>				
<p>ATENCIÓN AL ALUMNADO QUE HAYA REPETIDO CON EDUCACIÓN FÍSICA SUSPENSA. Dado que por experiencia de todos los años el Departamento conoce que la mayoría de las causas de que un alumno repita con la materia de educación física suspensa se debe a la actitud y la falta de trabajo en clase y en casa, y no a la dificultad de la materia, en estos casos el profesor deberá llevar un seguimiento más exhaustivo de las faltas y el trabajo diario (fuera y dentro del aula). De este modo, se podrá informar al tutor y a los padres de la evolución y la necesidad de prestar más atención en estos casos, buscando un cambio de actitud.</p>				
<p>. En estos casos, habrá que analizar la situación del alumno, que según el informe podrá ser: a) suspenso por abandono de materia. b) suspenso porque a pesar de esforzarse no superó la materia. En el segundo caso, habrá que analizar donde radica el problema y reforzar en ese caso todo lo concerniente a la parte o partes con más dificultad para el alumno.</p>				
<p>ATENCIÓN AL ALUMNADO QUE HAYA REPETIDO CON EDUCACIÓN FÍSICA APROBADA Se podrá, si el profesor lo considera necesario, tener en cuenta a aquellos alumnos que han repetido curso y que tenían la materia superada, ya que la repetición exacta de contenidos podrá conllevar una falta de motivación para el curso actual. Para ellos se propone una ampliación de contenidos desde el punto de vista de los trabajos, proponiéndole variaciones o mayor dificultad en cuanto a búsqueda a los realizados el año anterior. Por otro lado, y puesto que gran parte de las materias las conoce, podrá colaborar en mayor grado con el docente, de modo que sea líder en los grupos de referencia donde se encuentre, pudiendo esta situación animarle para superar el curso.</p>				
<p>MEDIDAS A ADOPTAR PARA ALUMNOS CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO. En este caso es necesario diseñar medidas más específicas, de carácter más personalizado, que intenten dar respuesta a cada caso particular. Suelen llevar a cambios en el currículo o en su organización además de que deben permitir una atención individualizada a la diversidad de capacidades, intereses y motivaciones del alumnado.</p>				
<p>¿ Según el Decreto 359/2009, las posibles situaciones que se pueden dar son: a. Necesidades educativas especiales: nos referimos al alumnado con discapacidad (motora, sensorial e intelectual) o trastornos graves de conducta. Para estos alumnos se realizarán P.T.I. (significativos y no significativos), en las que tendremos en cuenta: - En cuanto a los conceptos: En la mayoría de los casos, se tratará de tomar un nivel de competencia menor, lo que afectará tanto a estándares. objetivos, contenidos, como criterios de evaluación. Aunque la mayor parte serán adaptaciones no significativas, algunos alumnos diagnosticados por el Departamento de Orientación deberán ser significativas, por lo que precisarán de una reducción de los apuntes aportados o unos específicos para ellos, la elaboración de trabajos más sencillos y la reducción de criterios de evaluación</p>				
<p>En estos casos, se insistirá en el conocimiento básico del cuerpo (que también imparten en otras materias), así como en algunas normas de los deportes impartidos NOTA: El Departamento no está de acuerdo con la normativa que no permite realizar PTI significativos al alumnado que, por un problema físico o médico, no puede realizar ningún tipo de actividad física, ya que no están diagnosticados como alumno con necesidades pero no pueden conseguir un porcentaje muy grande de los estándares. Para este alumnado se intentará que colaboren en lo posible en las clases arbitrando, dirigiendo, planificando, etc. y mandándoles trabajos relacionados para que se acerquen a los estándares que no puedan conseguir, evaluándolos de esta forma y manteniendo el resto de estándares como a sus compañeros</p>				
<p>- En cuanto a los procedimientos: En este apartado, normalmente, no existen muchos alumnos con problemas diagnosticados para que se les tenga que hacer una adaptación significativa, excepto a los alumnos en silla de ruedas, ya que el resto de patologías o enfermedades sólo impedirán ciertos contenidos (resistencia anaeróbica para las cardiopatías o asma, saltos para las lesiones vertebrales, etc.), por lo que sólo en esos casos tendrán que elaborar un trabajo adicional o colaborara en el aula de otra forma. Si se trata de un alumno en silla de ruedas, el docente deberá analizar la situación y adaptarle los contenidos de la mejor manera posible b. Dificultades específicas de aprendizaje: hace referencia a alumnos con hiperactividad, dislexia, déficit de atención¿). Para estos alumnos, siempre que sea posible se realizará una adaptación curricular no significativa, pero si no es suficiente se realizará una adaptación curricular significativa (teniendo en cuenta el apartado anterior).</p>				
<p>SOBREDOTACIÓN INTELECTUAL O FÍSICA. No debemos olvidar la atención a los alumnos con altas capacidades, así, y debido a que la materia es muy amplia, siempre habrá contenidos teóricos y prácticos de ampliación, en los que los alumnos pueden acogerse para superar sus conocimientos.</p>				

<p>* En cuanto a los procedimientos: - Se podrán realizar ejercicios de mayor duración así como de mayor intensidad, en función de las posibilidades personales, siendo supervisado por el profesor siempre. - La asistencia a las actividades extraescolares promovidas por el departamento, como Deporte Escolar y Módulos Deportivos, suponen un aumento en las horas de práctica física, siendo de clara ampliación para algunos alumnos con dichas necesidades. * En cuanto a los conceptos: - Existe la posibilidad de que los alumnos amplíen sus conocimientos, dado que los apuntes aportados son más amplios de los contenidos mínimos, de modo que, el alumno que lo considere oportuno podrá optar por contenidos de mayor dificultad.</p>				
<p>INCORPORACIÓN TARDÍA AL SISTEMA EDUCATIVO ESPAÑOL: Nos referimos al alumnado extranjero que nos llega con el curso ya comenzado. Se tendrá en cuenta el expediente académico del alumno, y se aplicarán las medidas de atención necesarias en cada caso, facilitando siempre la escolarización e integración del nuevo alumno/a. Se intentará que el alumnado recupere en lo posible todas las prácticas realizadas por sus compañeros y, si esto no es posible, que recupere la mayor cantidad posible intentando adaptar la programación a sus condiciones.</p>				
<p>ALUMNADO DE 1º DE BACHILLERATO QUE SE DESPLACE un mes al extranjero por los Proyectos Europeos, el Departamento de EF, dependiendo de la fecha, realizará un estudio de los contenidos, competencias y criterios de evaluación perdidos en este tiempo, de los conseguidos en el extranjero e intentará adaptar al calificación convalidando unos por otros</p>				
<p>7.1. MEDIDAS DE CARÁCTER GENERAL O MEDIDAS ORDINARIAS. Son aquellas actuaciones y programas dirigidos a prevenir, compensar y facilitar la superación de dificultades leves mediante la adecuación del currículo ordinario, sin alterar ninguno de los elementos esenciales. ¿ Desde la materia de Educación Física se proponen las siguientes: Las MEDIDAS concretas que como Departamento proponemos para atender a la diversidad del alumnado son las siguientes:</p>				
<p>CONDICIONES PERSONALES QUE SUPONGAN UNA DESVENTAJA EDUCATIVA: Hace referencia a alumnos de Educación Compensatoria (enfermos, hospitalizados, inmigrantes¿). Para estos alumnos se tendrán en cuenta los PTI no significativos y significativos que sean necesarias dependiendo del caso en concreto. En cualquier caso, se solicitará asesoramiento técnico para realizar apoyos y adaptaciones curriculares, según la problemática, al Departamento de Orientación del centro, una vez se conozcan bien las características de los grupos, los alumnos en particular y las necesidades de los mismos.. El Centro hace una adaptación organizando los agrupamientos para que este alumnado tenga mayor facilidad para conseguir sus estándares. Si el problema es el idioma, se intentará explicarles las actividades por señas, más lentamente e empleando a algún compañero o la informática para que hagan de traductores.</p>				
<p>ALUMNADO QUE SE HAYA MATRICULADO PARA LA PRUEBA ESPECIAL DE FEBRERO PARA OBTENER EL TÍTULO DE E.S.O. Si una de las asignaturas no superadas fuera la Educación Física el alumnado deberá, para conseguir la parte de las competencias a las que contribuye esta área realizar: - Un examen teórico-práctico de la materia de todo el curso.</p>				
<p>1.- Actividades de enseñanza-aprendizaje. Plantear actividades variadas que supongan un cambio en el trabajo diario y que eviten la rutina y la monotonía. Más concretamente: - Diseñar actividades de refuerzo y ampliación que permitan que todos los alumnos y alumnas desarrollen sus capacidades. - Las actividades propuestas permiten la regulación del ritmo de ejecución y aprendizaje propio de cada alumno. La intensidad estará en función de las diferencias individuales, procurando que cada alumno pueda establecer su reto personal. - Las actividades abarcarán todas las posibles formas de agrupamiento para el trabajo del alumnado.</p>				
<p>2.- Priorizar unos contenidos sobre otros. Para lo cual hemos tenido en cuenta: - Los conocimientos esenciales o básicos del área y los secundarios. - Estructurar los contenidos en torno a grandes ejes que tengan entidad por si mismos. - La relación entre las distintas áreas para establecer proyectos interdisciplinares.</p>				
<p>3.- Priorizar el desarrollo de determinadas capacidades según el estado inicial de los alumnos. Es decir, adecuar los objetivos previstos para que todo el alumnado sea capaz de alcanzarlos</p>				
<p>4.- Intervención didáctica. Es un apartado fundamental para atender a la diversidad del alumnado. - La forma de enseñar. Establecimiento de un "continuum" que vaya desde el aprendizaje receptivo, hasta el autoaprendizaje, consiguiendo así, que el alumnado comprenda e integre en su estructura cognitiva los nuevos aprendizajes. - La organización del trabajo. Esta organización permitirá el tratamiento de los diferentes niveles y ritmos de aprendizaje, que supone la aplicación de diferentes estrategias en la formación de grupos y en la distribución de materiales. - La agrupación de los alumnos/as. Combinación del trabajo individual, con el trabajo en pequeños grupos (heterogéneos) y en gran grupo.</p>				

- Elección del nivel de ayuda necesario para cada alumno en su proceso de construcción del aprendizaje. La ayuda y dirección del profesor en dicho proceso será lo más individualizada posible, de tal manera que el grado de su intervención sea proporcional a la dificultad de cada alumno para llevarla a cabo. - Organización del espacio disponible. Se procurará que no facilite la automarginación de aquellos alumnos que se consideran menos capaces e inseguros. - Realizar adaptaciones en el material, dimensiones del campo o implementos. Puede facilitar el aprendizaje de contenidos que de otra manera no sería posible asimilar.

5.- La evaluación debe servir no para clasificar al alumno sino para aportar datos sobre su grado de aprendizaje, y también para revisar la propia programación del profesor. - Se hará un seguimiento del trabajo diario de cada alumno mediante la observación sistemática del trabajo en clase a través del diario del profesor. - Se tendrá en cuenta también la autoevaluación del alumnado, su opinión personal sobre el propio ritmo de aprendizaje y sus avances escolares, la valoración crítica del trabajo del equipo de alumno, etc.

6. Se facilitará la participación activa del alumnado en diferentes aspectos: la selección del tema de trabajo (teniendo en cuenta sus intereses, motivaciones y capacidades), la posibilidad de marcar su propio ritmo de aprendizaje (por medio de "contratos de trabajo") donde se permitan trabajar temas alternativos al general del grupo-clase y la autoevaluación. Con estas medidas pretendemos poner al alcance de cada alumno y de cada alumna los aprendizajes propuestos para el área de Educación Física en la E.S.O.

Evaluación

DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES			
	Curso	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Hoja de observación incluye todas las anotaciones del profesor relativas a la actuación de alumnado en clase como por ejemplo su comportamiento; respeto al material, profesor y compañeros; higiene y uso de ropa adecuada; asistencia y puntualidad, etc. Incluye además valoraciones sobre la aptitud física, técnica, táctica y deportiva del alumnado así como los trabajos mandados en clase. Como ropa adecuada entendemos ropa transpirable y cómoda especial para actividades deportivas como pantalón de deporte, mallas, chándal, camisetas transpirables, etc. Es necesario que el alumnado lleve zapatillas de deporte adecuadas y correctamente atadas				
- Las anotaciones del profesor relativas a la actitud diaria del alumno. Tanto en su comportamiento como por ejemplo: respeto al material, profesor y compañeros; higiene y uso de ropa adecuada; asistencia y puntualidad, etc., como en su esfuerzo e implicación en el desarrollo de los contenidos para el máximo aprovechamiento de los aprendizajes. - Valoraciones sobre la aptitud física, técnica, táctica y deportiva del alumnado así como las tareas mandadas en clase. - Valoraciones sobre las clases práctica que deben impartir los alumnos a sus compañeros, así como la demostración práctica de sus trabajos. - Trabajo de entrenamiento personal de cada alumno, tanto su realización como su conocimiento y control. - También se tendrán en cuenta en esta hoja los resultados de autoevaluación y coevaluación que realizará el alumnado con determinados contenidos				
Test físicos: Miden la aptitud física del alumnado en algunas cualidades físicas básicas, permitiéndoles compararse con el resto de su grupo. Los test elegidos para este curso son - Course Navette. - Salto Horizontal. - 6X9 - Test del Banco. Prueba de conocimientos: Consiste en un trabajo o preguntas sobre los apuntes facilitados por el profesor y/o sobre las explicaciones impartidas durante las sesiones de clase. Para poder hacer media se necesita alcanzar el 30% de la máxima calificación del mismo				
Para las optativas de Deporte I y Deporte II para 1º y 2º de la ESO se empleará un único Instrumento de Evaluación que incluye todos los instrumentos incluidos en la Hoja o Cuaderno de Observación, anteriormente expuestos. Para la optativa de Ciencias de la Actividad física de 2º de bachillerato se utilizarán los mismos tres que para el resto de cursos de Educación Física				
Para alumnos con más del 30% de faltas de asistencia. Instrumentos Si se ha perdido la evaluación continua por cuestión de faltas (art. 44 del Decreto 115/2005), la evaluación extraordinaria consistirá en: La evaluación extraordinaria de septiembre consistirá en: - Un examen teórico-práctico de la materia de todo el curso Agentes responsables El responsable será el profesor que ese año le esté impartiendo la asignatura				

INDICADORES DE LOGRO Ya que en los estándares de nuestra área están incluidos gran parte de las mejoras buscadas en el alumnado, estos indicadores vendrán determinados por el porcentaje de alumnado que aprueba la asignatura. Porcentajes altos, superiores al 80 % nos indicarán que todo va bien, aunque luego nos centremos en los casos particulares. Si los porcentajes son inferiores, procederemos a comparar éstos con los obtenidos en otras materias, ya que puede ser que el curso este formado por alumnado disruptivo, desmotivado o de bajas capacidades y se requiera otro tipo de actuaciones, cómo una adaptación grupal o la rebaja o variación de los objetivos de logro

Criterios de calificación

Evaluación ordinaria	OBSERVACIONES			
	Curso	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre
Prueba de conocimiento.....25% Hoja de observación.....55% Test físicos.....20% En la prueba de conocimiento el alumnado deberá demostrar que ha conseguido llegar al 30% de los estándares teóricos, para poder hacer media.				
En las optativas de Deportes I y II todos los instrumentos de evaluación están integrados en la Hoja o Cuaderno de Observación, que será el 100% de la calificación. En la de Ciencias de la Actividad física, el porcentaje es el mismo que para el resto de cursos de Educación Física				
Recuperación de alumnos en evaluación ordinaria	OBSERVACIONES			
	Curso	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre
Debido al carácter continuo de nuestra área, el alumnado que suspenda una evaluación podrá recuperarla superando las siguientes evaluaciones. Para recuperar una prueba práctica se le podrá pedir un trabajo relacionado con la misma o repetirla si existe esa posibilidad.				
Al alumnado que tenga faltas justificadas se les facilitará en lo posible la recuperación de las pruebas realizadas en estos días Cuando el alumnado tenga faltas ocasionadas por viajes extraescolares, que superen el porcentaje de asistencia aprobado por el Centro, se intentará no adelantar materia ni realizar pruebas en las que se evalúen estándares en esos días				
Recuperación de alumnos con evaluación negativa de cursos anteriores (Pendientes)	OBSERVACIONES			
	Curso	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre
ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN DE LOS ALUMNOS CON MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES Debido al carácter cíclico y continuo de la materia, se considera que si el alumnado con materias pendientes del año anterior aprueba la materia pendiente si aprueba las dos primeras evaluaciones del presente curso. En caso contrario deberá presentarse a una prueba conceptual sobre los contenidos impartidos en los cursos anteriores no superados. Si el alumno aprueba la materia en junio o septiembre se le considera aprobada la materia pendiente del cursos anteriores.				
En el caso de los alumnos pendientes, si el profesor lo considera necesario, las medidas de refuerzo educativo se realizarán a lo largo del curso en el que se encuentran, insistiendo en aquellos aspectos más importantes según su informe del año anterior. Dado que por experiencia de todos los años el Departamento conoce que la mayoría de las causas para que un alumno no supere la materia de educación física se debe a la actitud y la falta de trabajo en clase y en casa, y no a la dificultad de la materia, en estos casos el profesor deberá llevar un seguimiento más exhaustivo de las faltas y el trabajo diario (fuera y dentro del aula). De este modo, se podrá informar al tutor y a los padres de la evolución y la necesidad de prestar más atención en estos casos, buscando un cambio de actitud.				
. Aún así, si su problema está radica en la parte práctica, se le facilitará trabajo adicional para poder superarla, aunque en esta materia siempre se parte del nivel inicial del alumno y mediante esfuerzo, siempre se mejora y se pueden conseguir los mínimos exigidos si no se posee ningún problema físico que lo impida. En cuanto a la parte teórica o conceptual, a pesar de no acarrear excesiva dificultad, debido a que la materia tiene un carácter continuo, en el curso en el que se encuentra se le hará hincapié en aquellos aspectos en los que más trabas encuentra, aunque con estudio nunca suele suponer un gran impedimento para superar la materia.				
Recuperación de alumnos absentistas	OBSERVACIONES			

	Curso	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre
Para alumnos con más del 30% de faltas de asistencia. Instrumentos Si se ha perdido la evaluación continua por cuestión de faltas (art. 44 del Decreto 115/2005), la evaluación extraordinaria consistirá en: - Un examen teórico-práctico de la materia de todo el curso.				
Recuperación de alumnos en evaluación extraordinaria (Septiembre)	OBSERVACIONES			
	Curso	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre
CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA La evaluación extraordinaria de septiembre consistirá en: - Un examen teórico-práctico de la materia de todo el curso y/o un trabajo teórico o práctico (Este puede incluir actividades deportivas realizadas en verano y documentadas con vídeos o con aplicaciones como Strava, etc.) El profesor puede mantener alguna nota de junio. En las optativas de Deportes se realizará exclusivamente el trabajo ya comentado. 6.2.2.2. Temporalización. El día que fije el Centro para el Departamento. Si fueran trabajos realizados se deberán entregar ese mismo día, si no se han entregado antes. 6.2.2.3. Agentes responsables EL profesor que la haya impartido la materia a lo largo del curso.				
ALUMNADO QUE SE HAYA MATRICULADO PARA LA PRUEBA ESPECIAL DE FEBRERO PARA OBTENER EL TÍTULO DE E.S.O. Si una de las asignaturas no superadas fuera la Educación Física el alumnado deberá, para conseguir la parte de las competencias a las que contribuye esta área realizar: - Un examen teórico-práctico de la materia impartida de todo el curso de 4º ESO.				

Materiales y recursos didácticos

DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTOS QUE SE VAYAN A UTILIZAR, ASÍ COMO LOS LIBROS DE TEXTO DE REFERENCIA PARA LOS ALUMNOS. Libros de texto En este centro el alumnado no tiene la obligación de comprar un libro de texto, pero sí de conseguir los apuntes que el profesorado elabora para cada grupo (Y que en su mayoría están subidos a la página web del IES), siendo adaptados a los contenidos concretos impartidos. Esta decisión está orientada a un ahorro económico y a una adaptación mayor del texto de trabajo a los contenidos reales de cada curso escolar, ya que ningún texto cumple tal función. Ello no implica que no se puedan consultar otros textos que existen en el departamento y que siempre aportan cierta información adicional muy interesante.	
Otros materiales y recursos Haremos referencia, para abordar este apartado, a las instalaciones, materiales y recursos con los que contamos en nuestro centro: El IES Ruiz de Alda dispone de las siguientes instalaciones: a) Un pabellón cubierto, con una pista polideportiva, dotada de canastas de baloncesto y minibaloncesto, 2 porterías de balonmano, y 2 pistas de voleibol. b) Instalaciones Exteriores: b.1) Pista dotada de porterías para fútbol sala y balonmano.	
Pista dotada con campo de voleibol Para algunos contenidos de la asignatura vamos a recurrir a distintas instalaciones municipales que nos permiten utilizar gracias a convenios realizados por el Departamento de EF, así como las propias del entorno. Destacan: - Complejo Deportivo Municipal (Polideportivo): Piscina, pistas de tenis y pádel, pabellones, gimnasio, pista de Atletismo, campo de fútbol con hierba artificial, pista de hockey. - La Playa de Santiago de la Ribera.	
Materiales para el alumnado. De igual forma que para nuestro departamento, debemos de dotar la biblioteca con material que permita a los alumnos realizar las consultas necesarias para sus trabajos y exámenes.	
El alumnado deberá, para poder realizar la actividad, venir a clase con la ropa adecuada para cualquier actividad deportiva. El profesorado tendrá la última palabra en lo que se considera adecuado pero en términos generales entendemos como ropa adecuada: - Zapatillas deportivas, sin plataforma, correctamente atadas. - Pantalón corto de deporte, chandal o mallas. - Camiseta transpirable y cómoda. - Es recomendable, cuando la actividad se realice en el exterior llevar gorra u elemento que nos proteja del sol Es importante que el alumnado se sienta cómodo con la ropa que lleva y ésta no llame la atención al resto de compañeros por sus formas o dimensiones. El profesorado, para la consecución de los estándares, podrá autorizar la realización de actividad sin la ropa adecuada, tomando nota de la falta de material..	

Actividades complementarias y extraescolares

DESCRIPCIÓN	MOMENTO DEL CURSO			RESPONSABLES	OBSERVACIONES
	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre		

<p>JORNADA DE PUERTA ABIERTAS DEL P.D.M. SAN JAVIER Objetivos: - Conocer las actividades y deportes que ofrecen las distintas federaciones deportivas. - Conocer las instalaciones y posibilidades de práctica deportiva que ofrece el municipio de San Javier. - Realizar un recorrido andando hasta el Polideportivo. - Participación activa en diferentes juegos y otras actividades deportivas. - Aceptación del reto que supone competir con los demás sin que eso implique actitudes de rivalidad, en competición con los compañeros del centro y de otros centros de la región de Murcia. Duración: una mañana. Destinatarios: 1º y 2º de E.S.O.</p>					
<p>JUEGOS DEL MAR MENOR Objetivos: 1. Conocer y valorar las posibilidades que el medio natural de nuestra localidad ofrece para la práctica de actividades físico-deportivas. 2. Practicar actividades físico-deportivas en la playa aplicando los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios aprendidos a lo largo del curso. 3. Organizar y participar en actividades recreativas en la playa, valorando los aspectos de relación que tienen estas actividades. 4. Adoptar una actitud de respeto del medio natural, contribuyendo a su conservación. Duración: Una mañana Destinatarios: Alumnado de 3º y 4º de ESO. Y apoyo de la optativa de Ciencias de la Actividad Física</p>					
<p>SUBIDA AL MONTE DE LA CENIZAS Objetivos: 5. Conocer y practicar senderismo como actividad física saludable. 6. Conocer las riquezas medioambientales y paisajísticas de la costa murciana. 7. Conocer, en colaboración con el departamento de biología y geología, las plantas y formaciones rocosas del entorno. 8. Fomentar las habilidades sociales del alumnado en un entorno exterior al Centro escolar. Destinatarios: Alumnado de 1º y 2º de bachillerato.</p>					
<p>SALIDAS COMPLEMENTARIAS Los alumnos de 1º bachillerato nocturno y los de la Optativa de Ciencias de la Actividad Física podrán salir del Centro, utilizando su horario de Educación Física, para realizar actividades para desarrollar los contenidos propuestos en la programación como padel o natación, en las pistas del PDM, visitas a la Facultad de CAFD, a los ciclos formativos de E.F. del IES Mar Menor o a la playa para realizar deportes como el voleibol, rugbyplaya...</p>					
<p>COLABORACIÓN CON PROTECCIÓN CIVIL Se solicitará de Protección Civil que vengan a impartir unas sesiones de primeros auxilios para el alumnado de 4º de la ESO, la optativa de 2º de Bachillerato.</p>					
<p>Las actividades extraescolares son obligatorias para todo el alumnado y evaluadas, ya que incluyen estándares de la programación. El alumnado que no pueda asistir a las mismas deberá elaborar un trabajo en el que demuestre la obtención de dichos estándares</p>					
<p>SALIDA PARA REALIZAR ACTIVIDADES ACUÁTICAS como surf, o piragüa o paddle surf si las condiciones lo permiten. Objetivos: 1 Iniciación a la actividad de surf y otras actividades acuáticas. 2 Desarrollo de actividades deportivas en entornos no estables. 3 Favorecer el respeto a la Naturaleza. Alumnado de 2º de ESO y 2º Bachillerato</p>					
<p>VIAJE A LA NIEVE Objetivo.1 Conseguir aprender un deporte en entornos inestables. 2 Conocer las posibilidades deportivas del entorno natural Para la optativa de Ciencias de la Actividad Física.</p>					

Tratamiento de temas transversales

DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES			
	Curso	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre
En nuestra programación ya se incluyen muchos temas transversales que tratamos en el día a día de nuestras sesiones y que deberían ser apoyados por todas las áreas. Más cercanos nuestros contenidos están todos los temas relacionados con la salud, entre los que se incluyen la higiene, la nutrición, los hábitos posturales, etc. El Departamento cree que se deberían tratar entre todo el profesorado estos temas tan importantes para la salud, debiendo todos los compañeros actuar para mejorar la actitud corporal del alumnado, la reducción del elevado peso de sus mochilas, Etc. Otros temas como las habilidades sociales, el respeto a las normas, a los compañeros, al profesorado y al material son tratados por todos y tienen una incidencia importante dentro de la Educación Física.				

Otros

DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES			
	Curso	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre

Medidas de mejora

Medidas previstas para estimular e interés y el hábito por la lectura

DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
MEDIDAS PARA ESTIMULAR EL INTERÉS Y EL HÁBITO DE LA LECTURA Y LA CAPACIDAD DE EXPRESARSE CORRECTAMENTE La materia de Educación Física se distingue por la necesidad de dominar otro tipo de lenguaje diferente al oral, que es concretamente el corporal, basado en el movimiento. De esta forma, nuestro máximo interés es aumentar el tiempo de práctica física para mejorar el mismo, además de por los beneficios que esto supone para la persona, tanto en su aspecto físico, psíquico y social. Sin embargo, no cabe la menor duda, que como cualquier materia, es una necesidad que el alumno tenga hábito de lectura con el objetivo de mejorar la capacidad de comprensión y expresión correctas.	
Así, en primer lugar, desde la educación física se insiste en el dominio del lenguaje relacionado con los aspectos básicos de la materia y con los términos con los que los alumnos no están familiarizados, insistiendo en ello a lo largo de las diferentes etapas de modo que, al final de su periodo de escolarización, sepan expresar correctamente sus acciones física. Como ejemplo, intentamos que el alumno se exprese de la siguiente manera: mediante una flexión del codo logramos un estiramiento del brazo mientras éste está en abducción, en lugar de decir: doblo el brazo cuando está recto, ya que su expresión es mucho más confusa. Por otra parte, para poder comprender los apuntes y libros de la materia, resulta evidente que deberán habituarse a la lectura de textos, siendo éstos generales o específicos de la materia.	
Para conseguir dicho hábito se realizarán lecturas comprensivas de los apuntes y otros materiales complementarios, se harán resúmenes y sobre todo, se les obligará a expresarse correctamente en los exámenes y en la realización de las clases, siendo el modelo de todo ello el profesor y los textos. Además el departamento de Educación Física colabora en el plan de lectura que viene desarrollando el centro. Además el Departamento quiere elaborar material para las guardias de Educación Física consistente en artículos, estudios, documentales o películas para que el alumnado conozca aspectos importantes de la asignatura que generen un debate posterior.	
En este curso se ha aumentado el contacto con el alumnado a través de medios informáticos. Éstos, en sí mismos obligan al alumnado a una mayor lectura comprensiva de email y tareas, como las mandadas por Classroom. Estas tareas, además conllevan en muchas ocasiones la necesidad de leer para encontrar información y escribir para expresarla.	
Se ha demostrado en un estudio de la Universidad de Granada que al aumentar la resistencia aeróbica y la fuerza se crean unas conexiones cerebrales que mejoran diversas facultades del individuo, entre ellas la capacidad de expresarse. Esto hace que al mejorarla desde la Educación Física estemos colaborando en la mejora de la lectoescritura del alumnado.	

Medidas previstas para estimular e interés y el hábito por la escritura

DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
-------------	---------------

Medidas para estimular el interés y el hábito de escritura Dentro del área de Educación Física se mandan trabajos en el que el alumnado debe tener una expresión escrita correcta, al igual que en los exámenes teóricos. Los trabajos de las guardias podrán incluir una reflexión por escrito por parte del alumnado sobre el contenido impartido. Todo lo mencionado en el apartado anterior de mejora de la lectoescritura.

Medidas previstas para estimular e interés y el hábito oral

DESCRIPCIÓN

OBSERVACIONES

Medidas para estimular el interés y el hábito de la expresión oral Sin embargo, no cabe la menor duda, que como cualquier materia, es una necesidad que el alumno tenga hábito de lectura con el objetivo de mejorar la capacidad de comprensión y expresión correctas. Así, en primer lugar, desde la educación física se insiste en el dominio del lenguaje relacionado con los aspectos básicos de la materia y con los términos con los que los alumnos no están familiarizados, insistiendo en ello a lo largo de las diferentes etapas de modo que, al final de su periodo de escolarización, sepan expresar correctamente sus acciones físicas. Como ejemplo, intentamos que el alumnado se exprese delante de los compañeros para explicar juegos o calentamientos que debe dirigir.

Indicadores del logro del proceso de enseñanza y de la práctica docente

COORDINACIÓN DEL EQUIPO DOCENTE DURANTE EL TRIMESTRE

OBSERVACIONES

COORDINACIÓN CON OTROS PROFESORES Principalmente el contacto entre el profesorado se realizará en las 4 sesiones de evaluación celebradas: Evaluación inicial, 1ª evaluación, 2ª evaluación y evaluación final. Además de éstas los contactos se suelen realizar por los pasillos y en las salas de profesores en los cambios de clase y en los recreos. También se producen conversaciones utilizando Internet para contactar por correos electrónicos, WhatsApp u otras aplicaciones en las que el tutor nos pide o nos da información sobre algún alumno/a en concreto o algún problema surgido en su grupo. El Departamento también se coordina con otros profesores y Departamentos para la realización de Actividades Extraescolares ya sean propias o ajenas, así como para la organización de eventos como la Semana de la Ciencia y la Cultura, Santo Tomás, etc.

AJUSTE DE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE

OBSERVACIONES

Número de clases durante el trimestre: 1º trimestre: 26. 2º Trimestre: 19. 3º trimestre :20

Estándares de aprendizaje evaluables durante el trimestre. Especificados en la secuenciación del área personal de cada docente, ya que al compartir niveles, espacios y materiales no se pueden dar a la vez

Estándares programados que no se han trabajado. El Departamento planea trabajar todos los estándares a lo largo del curso. Los no trabajados se trabajarán en los siguientes trimestres. Si se da el caso de no conseguirlos al finalizar el curso, se les indicará, si es posible, cómo conseguirlos en los meses de verano, dependiendo del estándar en cuestión, entendiendo la dificultad de conseguir gran parte de ellos al no contar con un grupo de referencia.

Organización y metodología didáctica: ESPACIOS. En las reuniones de Departamento se realiza un seguimiento de la programación y nos coordinaremos entre el profesorado de la asignatura para distribuir los espacios dependiendo de lo que cada uno esté impartiendo en ese momento.

Organización y metodología didáctica: TIEMPOS. El departamento intenta usar el mayor tiempo posible para que el alumnado esté activo aunque hay que tener en cuenta que debemos dejarles tiempo para aseo y cambio de ropa.

Organización y metodología didáctica: AGRUPAMIENTOS. Por las características de nuestra área los agrupamientos serán muy flexibles, dependiendo de los contenidos que estemos impartiendo. No contamos con ningún apoyo, refuerzo, etc. aunque pensamos que sería necesario para cursos muy numerosos o disruptivos.

Idoneidad de los instrumentos de evaluación empleados. Creemos que son adecuados dada la dificultad creado por el alto número de alumnos por profesor que tenemos en este Departamento.

CONSECUCCIÓN DE ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE DURANTE EL TRIMESTRE

OBSERVACIONES

CONSECUCCIÓN DE ESTÁNDARES DE APRENDIZAJES Resultados de los alumnos en todas las áreas del curso. Porcentaje de alumnos que obtienen determinada calificación, respecto al total de alumnos del grupo. Especificados en informes de evaluación y en la página web del Centro. Resultados de los alumnos por área/materia/asignatura. Especificados en informes de evaluación y en la página web del Centro Áreas/materias/asignaturas con resultados significativamente superiores al resto. Especificados en informes de evaluación y en la página web del Centro Áreas/materias/asignatura con resultados significativamente inferiores al resto de áreas del mismo grupo. Especificados en informes de evaluación y en la página web del Centro Otras diferencias significativas. Especificados en informes de evaluación y en la página web del Centro

GRADO DE SATISFACCIÓN DE LAS FAMILIAS Y DE LOS ALUMNOS DEL GRUPO

OBSERVACIONES

Propuestas de mejora formuladas por los alumnos Durante el proceso de enseñanza-aprendizaje se produce una retroalimentación en la que el profesorado vemos y escuchamos las propuestas y cambios que alumnado y les contestamos directamente a ellos actuando en consecuencia. Además también realizamos, en ocasiones, encuestas a éstos sobre lo que piensan de este proceso, como por ejemplo al realizar un examen teórico que nos lo pongan el la parte de atrás del mismo- Además en muchas ocasiones, al terminar la sesión les preguntamos que les ha parecido.

Grado de satisfacción de las familias con el proceso de enseñanza: Desde la CCP se ha hablado de realizar una encuesta en internet para consultarle a las familias todos estos asuntos, ya que hacerla individual resultaría muy pesado para las familias. Actualmente el contacto con ellas se produce a través del tutor o de las visitas personalizadas que se hacen en nuestra hora de atención a padres.

Evaluación de los procesos de enseñanza y de la práctica docente

DESCRIPCIÓN

OBSERVACIONES

Curso	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre
-------	--------------	--------------	--------------

EVALUACIÓN DE LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA Y LA PRÁCTICA DOCENTE Este apartado será realizado con los documentos que se aportan en la Programación General Anual y que se están elaborando, y será común a todo el profesorado. Estos documentos serán pasados por los tutores a todo el alumnado. Además, también realizamos, en ocasiones, encuestas a éstos sobre lo que piensan de este proceso, como por ejemplo al realizar un examen teórico que nos lo pongan en la parte de atrás del mismo- Además en muchas ocasiones, al terminar la sesión les preguntamos que les ha parecido. Este año además contamos con el Classroom y los correos oficiales del profesorado en los que el alumnado puede expresar sus opiniones, dudas, etc. y realizar encuestas sobre el proceso de enseñanza aprendizaje.

El que las familias tengan el contacto del email oficial del profesorado, el contacto por email o Telegram del Plumier y el poder poner observaciones con las notas también ayudan a la comunicación con las familias. Además de éstos, el contacto con los tutores legales se realizará por el profesorado en los días de entregas de notas en los que se estará a disposición de los mismos, por contacto telefónico, por notas en la agenda de sus hijos y por el programa Plumier XXI.

Otros

DESCRIPCIÓN

OBSERVACIONES

Curso	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre
-------	--------------	--------------	--------------

REFLEXIÓN SOBRE LOS DEBERES PARA EL ALUMNADO Dado el carácter eminentemente práctico de nuestra asignatura, las actividades mandadas para hacer fuera del horario escolar no son demasiadas, al realizar en clase la mayoría de éstas. Los consejos para la realización de actividades físico-deportivas no deben suponer un problema ya que pueden incluso suponer una relajación en medio de la realización de actividades más sedentarias. Si que sería conveniente coordinar a todo el profesorado a la hora de mandar tareas por Classroom, ya que el alumnado tiene muchas asignaturas y podemos sobrecargarlos.

