



# Programación

**Materia: EFI3E - Educación Física (LOMCE)****Curso: 3º****ETAPA: Educación Secundaria Obligatoria**

## Plan General Anual

UNIDAD UF1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD I		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
<b>Condición física orientada a la salud</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas.</li> <li>Pautas básicas de alimentación e hidratación en la actividad física.</li> <li>Relación de los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</li> <li>Adaptaciones del organismo a la práctica de actividad física sistemática. Tipos de adaptación y beneficios relacionados con la salud.</li> <li>Riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</li> <li>Relación de la práctica habitual de actividad física y su efecto en la mejora de la calidad de vida.</li> <li>Control de la intensidad del esfuerzo a través de la frecuencia cardiaca dentro de los márgenes de mejora saludables en el desarrollo de la condición física.</li> <li>Dispositivos de medición del pulso y cálculo de las zonas de</li> </ul>	1.Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1.1..Analiza la implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el curso.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:50%</li> <li>Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
			1.1.2..Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:50%</li> <li>Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
			1.1.3..Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prueba de conocimientos:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
			1.1.4..Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:50%</li> <li>Test CF:50%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CDIG</li> <li>CMCT</li> </ul>
			1.1.5..Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:50%</li> <li>Test CF:50%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CSC</li> <li>SIEE</li> </ul>

<p>frecuencia cardiaca.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificación autónoma de su nivel de condición física desde una valoración fisiológica, anatómica y motriz. Comparación respecto a los valores normales de referencia.</li> <li>Acondicionamiento general de las capacidades físicas utilizando métodos básicos para su desarrollo con un enfoque saludable: resistencia aeróbica, fuerza resistencia, flexibilidad y velocidad.</li> <li>Programas de ejercicios que contribuyen a una adecuada higiene postural y cuidado de la espalda. Aplicación de los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</li> <li>Elaboración de forma autónoma y puesta en práctica en pequeños grupos de cada una de las fases de la sesión de actividad física.</li> <li>Técnicas básicas de respiración y relajación.</li> <li></li> </ul>	<p>2.Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo y aplicando conocimientos que le ayuden a mejorar su calidad de vida.</p>	1.2.1..Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CSC</li> <li>SIEE</li> </ul>	
		1.2.2..Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades, mostrando una actitud de auto exigencia y esfuerzo.	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Test CF:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CSC</li> <li>SIEE</li> </ul>	
		1.2.3..Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>	
		1.2.4..Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prueba de conocimientos:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>	
		<p>3.Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	1.3.1..Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad física de forma autónoma y habitual.	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
			1.3.2..Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CSC</li> <li>SIEE</li> </ul>

Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conocimiento y aplicación de los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los juegos y actividades físico-deportivas individuales desarrolladas (diferentes o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas.</li> <li>Autoevaluación del nivel técnico de las actividades deportivas trabajadas en el curso a través de algunos indicadores entre los que están los errores más frecuentes a evitar en la práctica.</li> <li>La auto exigencia y el esfuerzo como valores en la mejora de la técnica individual: reflexión y autocrítica.</li> <li>Adquisición y aplicación de nociones básicas del deporte de orientación: manejo de brújula, orientación, lectura e interpretación de mapas del deporte de orientación (escala, curva de nivel, simbología), la baliza y los medios de control.</li> <li>Aplicación de las técnicas propias del deporte de orientación.</li> <li>Realización de recorridos con rumbos y carreras de orientación preferentemente en el medio natural.</li> <li>Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas.</li> <li>Principios estratégicos de ataque y defensa</li> </ul>	1.Resolver situaciones motrices individuales en entornos estables y no estables, aplicando los fundamentos técnicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	2.1.4..Interpreta recorridos marcados en un mapa de orientación estableciendo la ruta más adecuada valiéndose de la información que proporcionan las curvas de nivel, la escala y la simbología.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>SIEE</li> </ul>
			2.1.5..Pone en práctica técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>SIEE</li> </ul>

	<p>de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Análisis de los aspectos tácticos que influyen en la toma de decisiones en la práctica de actividades deportivas propuestas. Resolución de casos prácticos.</li> </ul>						
<b>Elementos comunes y transversales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexión y análisis sobre conductas deportivas y antideportivas seleccionadas, tanto de deportistas como de espectadores.</li> <li>Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas.</li> <li>Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y las aportaciones hacia un objetivo común.</li> <li>Características y posibilidades del entorno para la práctica de actividades físico-deportivas de mayor interés personal.</li> <li>Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica.</li> <li>El tratamiento del cuerpo en la sociedad actual: obesidad, anorexia, bulimia y vigorexia. Análisis y reflexión. Importancia de la actividad física en un estilo de vida saludable.</li> <li>Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de</li> </ul>	<p>1.Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>4.1.1..Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CSC</li> </ul>	
			<p>4.2.1..Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas como formas de ocio activo.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>	
			<p>2.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>4.2.2..Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
				<p>4.2.3..Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo en el contexto social actual.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:50%</li> <li>Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
			<p>3.Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas</p>	<p>4.3.1..Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:50%</li> <li>Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>

	<p>normas de seguridad y control de contingencias.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro, selección y presentación de la información, así como en la propia práctica de actividades físicas.</li> <li>• Exposición y defensa de trabajos elaborados sobre temas relacionados con la actividad física utilizando los recursos tecnológicos.</li> </ul>	<p>preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>4.3.2..Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el curso, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCT</li> <li>• CSC</li> </ul>
		<p>4.Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>4.4.1..Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para usos prácticos propios de la Educación física y para elaborar documentos digitales (texto, presentación, imagen, video, sonido, etc.), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de clase:50%</li> <li>• Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CDIG</li> <li>• CL</li> <li>• SIEE</li> </ul>
			<p>4.4.2..Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de clase:50%</li> <li>• Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CDIG</li> <li>• CL</li> <li>• SIEE</li> </ul>

<b>UNIDAD UF2: APRENDO Y PRACTICO DEPORTES INDIVIDUALES, COLECTIVOS Y DE ADVERSARIO I</b>		<b>Fecha inicio prev.: 13/09/2021</b>		<b>Fecha fin prev.: 23/12/2021</b>		<b>Sesiones prev.: 11</b>
---	--	---------------------------------------	--	------------------------------------	--	---------------------------

Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias
<b>Condición física orientada a la salud</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas.</li> <li>• Pautas básicas de alimentación e hidratación en la actividad física.</li> <li>• Relación de los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</li> </ul>	<p>1.Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>1.1.1..Analiza la implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el curso.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de clase:50%</li> <li>• Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CMCT</li> <li>• CSC</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptaciones del organismo a la práctica de actividad física sistemática. Tipos de adaptación y beneficios relacionados con la salud.</li> <li>• Riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</li> <li>• Relación de la práctica habitual de actividad física y su efecto en la mejora de la calidad de vida.</li> <li>• Control de la intensidad del esfuerzo a través de la frecuencia cardiaca dentro de los márgenes de mejora saludables en el desarrollo de la condición física.</li> <li>• Dispositivos de medición del pulso y cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca.</li> <li>• Identificación autónoma de su nivel de condición física desde una valoración fisiológica, anatómica y motriz. Comparación respecto a los valores normales de referencia.</li> <li>• Acondicionamiento general de las capacidades físicas utilizando métodos básicos para su desarrollo con un enfoque saludable: resistencia aeróbica, fuerza resistencia, flexibilidad y velocidad.</li> <li>• Programas de ejercicios que contribuyen a una adecuada higiene postural y cuidado de la espalda. Aplicación de los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</li> <li>• Elaboración de forma autónoma y puesta en práctica en pequeños grupos de cada una de las fases</li> </ul>	<p>1.1.3..Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prueba de conocimientos:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CMCT</li> <li>• CSC</li> </ul>
	<p>2.Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo y aplicando conocimientos que le ayuden a mejorar su calidad de vida.</p>	<p>1.2.3..Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294

	<p>de la sesión de actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Técnicas básicas de respiración y relajación.</li> </ul>	<p>3.Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>1.3.1..Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad física de forma autónoma y habitual.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	<p>0,294</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
<p><b>Juegos y actividades deportivas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conocimiento y aplicación de los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los juegos y actividades físico-deportivas individuales desarrolladas (diferentes o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas.</li> <li>Autoevaluación del nivel técnico de las actividades deportivas trabajadas en el curso a través de algunos indicadores entre los que están los errores más frecuentes a evitar en la práctica.</li> <li>La auto exigencia y el esfuerzo como valores en la mejora de la técnica individual: reflexión y autocrítica.</li> <li>Adquisición y aplicación de nociones básicas del deporte de orientación: manejo de brújula, orientación, lectura e interpretación de mapas del deporte de orientación (escala, curva de nivel, simbología), la baliza y los medios de control.</li> <li>Aplicación de las técnicas propias del deporte de orientación.</li> <li>Realización de recorridos con rumbos y carreras de orientación preferentemente en el medio natural.</li> <li>Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de oposición y de</li> </ul>	<p>1.Resolver situaciones motrices individuales en entornos estables y no estables, aplicando los fundamentos técnicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>2.1.1..Aplica los aspectos técnicos básicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	<p>0,294</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CSC</li> <li>SIEE</li> </ul>
			<p>2.1.2..Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	<p>0,294</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> </ul>
			<p>2.1.3..Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas individuales respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	<p>0,294</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>SIEE</li> </ul>
			<p>2.1.4..Interpreta recorridos marcados en un mapa de orientación estableciendo la ruta más adecuada valiéndose de la información que proporcionan las curvas de nivel, la escala y la simbología.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	<p>0,294</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>SIEE</li> </ul>
			<p>2.1.5..Pone en práctica técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	<p>0,294</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>SIEE</li> </ul>

<p>colaboración-oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Principios estratégicos de ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.</li> <li>Análisis de los aspectos tácticos que influyen en la toma de decisiones en la práctica de actividades deportivas propuestas. Resolución de casos prácticos.</li> </ul>	<p>2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, aplicando los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos, así como utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>2.2.1..Adapta los fundamentos técnicos y tácticos individuales para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CSC</li> <li>SIEE</li> </ul>
		<p>2.2.2..Adapta los fundamentos técnicos y tácticos individuales para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CSC</li> <li>SIEE</li> </ul>
		<p>2.2.3..Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CL</li> <li>CSC</li> </ul>
		<p>2.2.4..Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CSC</li> <li>SIEE</li> </ul>
		<p>2.2.5..Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CSC</li> <li>SIEE</li> </ul>



<b>Elementos comunes y transversales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexión y análisis sobre conductas deportivas y antideportivas seleccionadas, tanto de deportistas como de espectadores.</li> <li>Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas.</li> <li>Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y las aportaciones hacia un objetivo común.</li> <li>Características y posibilidades del entorno para la práctica de actividades físico-deportivas de mayor interés personal.</li> <li>Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica.</li> <li>El tratamiento del cuerpo en la sociedad actual: obesidad, anorexia, bulimia y vigorexia. Análisis y reflexión. Importancia de la actividad física en un estilo de vida saludable.</li> <li>Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias.</li> <li>Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro, selección y presentación de la información, así como en la propia práctica de actividades físicas.</li> <li>Exposición y defensa de trabajos elaborados sobre</li> </ul>	1.Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	4.1.1..Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CSC</li> </ul>
			4.1.2..Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CSC</li> </ul>
			4.1.3..Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CSC</li> </ul>
		2.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	4.2.1..Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas como formas de ocio activo.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
			4.2.2..Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
		3.Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	4.3.1..Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:50%</li> <li>Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
			4.3.2..Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el curso, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>

temas relacionados con la actividad física utilizando los recursos tecnológicos.	4. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	4.4.1..Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para usos prácticos propios de la Educación física y para elaborar documentos digitales (texto, presentación, imagen, video, sonido, etc.), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:50%</li> <li>Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CDIG</li> <li>CL</li> <li>SIEE</li> </ul>
		4.4.2..Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:50%</li> <li>Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CDIG</li> <li>CL</li> <li>SIEE</li> </ul>

<b>UNIDAD UF3: RITMO Y EXPRESIÓN</b>	<b>Fecha inicio prev.: 10/01/2022</b>	<b>Fecha fin prev.: 08/04/2022</b>	<b>Sesiones prev.: 8</b>
--------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	--------------------------

Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias
<b>Condición física orientada a la salud</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas.</li> <li>Pautas básicas de alimentación e hidratación en la actividad física.</li> <li>Relación de los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</li> <li>Adaptaciones del organismo a la práctica de actividad física sistemática. Tipos de adaptación y beneficios relacionados con la salud.</li> <li>Riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</li> <li>Relación de la práctica habitual</li> </ul>	1.Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1.1..Analiza la implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el curso.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:50%</li> <li>Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
		2.Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo y aplicando conocimientos que le ayuden a mejorar su calidad de vida.	1.2.3..Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
		3.Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	1.3.1..Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad física de forma autónoma y habitual.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>

	<p>de actividad física y su efecto en la mejora de la calidad de vida.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Control de la intensidad del esfuerzo a través de la frecuencia cardíaca dentro de los márgenes de mejora saludables en el desarrollo de la condición física.</li> <li>Dispositivos de medición del pulso y cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca.</li> <li>Identificación autónoma de su nivel de condición física desde una valoración fisiológica, anatómica y motriz. Comparación respecto a los valores normales de referencia.</li> <li>Acondicionamiento general de las capacidades físicas utilizando métodos básicos para su desarrollo con un enfoque saludable: resistencia aeróbica, fuerza resistencia, flexibilidad y velocidad.</li> <li>Programas de ejercicios que contribuyen a una adecuada higiene postural y cuidado de la espalda. Aplicación de los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</li> <li>Elaboración de forma autónoma y puesta en práctica en pequeños grupos de cada una de las fases de la sesión de actividad física.</li> <li>Técnicas básicas de respiración y relajación.</li> </ul>					
<b>Juegos y actividades deportivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conocimiento y aplicación de los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los juegos y actividades físico-deportivas individuales</li> </ul>	1.Resolver situaciones motrices individuales en entornos estables y no estables, aplicando los fundamentos técnicos de las habilidades	2.1.2..Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> </ul>
			2.1.3..Mejora su nivel en la	<b>Eval. Ordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> </ul>

desarrolladas (diferentes o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas.

- Autoevaluación del nivel técnico de las actividades deportivas trabajadas en el curso a través de algunos indicadores entre los que están los errores más frecuentes a evitar en la práctica.
- La auto exigencia y el esfuerzo como valores en la mejora de la técnica individual: reflexión y autocrítica.
- Adquisición y aplicación de nociones básicas del deporte de orientación: manejo de brújula, orientación, lectura e interpretación de mapas del deporte de orientación (escala, curva de nivel, simbología), la baliza y los medios de control.
- Aplicación de las técnicas propias del deporte de orientación.
- Realización de recorridos con rumbos y carreras de orientación preferentemente en el medio natural.
- Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas.
- Principios estratégicos de ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.
- Análisis de los aspectos tácticos que influyen en la toma de

específicas en las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

ejecución y aplicación de las acciones técnicas individuales respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.

- Cuaderno de clase:100%

**Eval. Extraordinaria:**

- SIEE

		decisiones en la práctica de actividades deportivas propuestas. Resolución de casos prácticos.				
<b>Actividades físicas artístico-expresivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilización creativa de la combinación de intensidad, espacio y tiempo con las calidades del movimiento, realizando las acciones básicas resultantes con distintas partes del cuerpo y aplicándolas en diferentes movimientos cotidianos.</li> <li>Práctica y elaboración de bailes de forma individual, por parejas o colectiva.</li> <li>Práctica de danzas.</li> <li>Realización de improvisaciones basadas en la interacción con los demás y con diversos objetos, con o sin acompañamiento musical.</li> <li>Práctica de actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional y habilidades sociales a través de la expresión corporal.</li> </ul>	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	3.1.1..Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CEC</li> <li>CSC</li> </ul>
			3.1.2..Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CEC</li> <li>CSC</li> </ul>
			3.1.3..Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CEC</li> <li>CSC</li> </ul>
<b>Elementos comunes y transversales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexión y análisis sobre conductas deportivas y antideportivas seleccionadas, tanto de deportistas como de espectadores.</li> <li>Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas.</li> <li>Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y las</li> </ul>	1.Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	4.1.1..Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CSC</li> </ul>
			4.1.2..Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CSC</li> </ul>

	<p>aportaciones hacia un objetivo común.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Características y posibilidades del entorno para la práctica de actividades físico-deportivas de mayor interés personal.</li> <li>Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica.</li> <li>El tratamiento del cuerpo en la sociedad actual: obesidad, anorexia, bulimia y vigorexia. Análisis y reflexión. Importancia de la actividad física en un estilo de vida saludable.</li> <li>Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias.</li> <li>Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro, selección y presentación de la información, así como en la propia práctica de actividades físicas.</li> <li>Exposición y defensa de trabajos elaborados sobre temas relacionados con la actividad física utilizando los recursos tecnológicos.</li> </ul>		<p>4.1.3..Respetar a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CSC</li> </ul>
		<p>3.Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>4.3.1..Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:50%</li> <li>Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
		<p>4.Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>4.4.1..Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para usos prácticos propios de la Educación física y para elaborar documentos digitales (texto, presentación, imagen, video, sonido, etc.), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:50%</li> <li>Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CDIG</li> <li>CL</li> <li>SIEE</li> </ul>
			<p>4.4.2..Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:50%</li> <li>Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CDIG</li> <li>CL</li> <li>SIEE</li> </ul>
<b>UNIDAD UF4: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD II</b>		<b>Fecha inicio prev.: 10/01/2022</b>		<b>Fecha fin prev.: 08/04/2022</b>		<b>Sesiones prev.: 39</b>
<b>Bloques</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Valor máx. estándar</b>	<b>Competencias</b>

<b>Condición física orientada a la salud</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas.</li> <li>• Pautas básicas de alimentación e hidratación en la actividad física.</li> <li>• Relación de los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</li> <li>• Adaptaciones del organismo a la práctica de actividad física sistemática. Tipos de adaptación y beneficios relacionados con la salud.</li> <li>• Riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</li> <li>• Relación de la práctica habitual de actividad física y su efecto en la mejora de la calidad de vida.</li> <li>• Control de la intensidad del esfuerzo a través de la frecuencia cardíaca dentro de los márgenes de mejora saludables en el desarrollo de la condición física.</li> <li>• Dispositivos de medición del pulso y cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca.</li> <li>• Identificación autónoma de su nivel de condición física desde una valoración fisiológica, anatómica y motriz. Comparación respecto a los valores normales de referencia.</li> <li>• Acondicionamiento general de las capacidades físicas utilizando métodos básicos para su desarrollo con un enfoque saludable: resistencia aeróbica, fuerza</li> </ul>	<p>1.Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	1.1.1..Analiza la implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el curso.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de clase:50%</li> <li>• Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CMCT</li> <li>• CSC</li> </ul>	
			1.1.2..Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de clase:50%</li> <li>• Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CMCT</li> <li>• CSC</li> </ul>	
			1.1.3..Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prueba de conocimientos:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CMCT</li> <li>• CSC</li> </ul>	
			1.1.4..Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de clase:50%</li> <li>• Test CF:50%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CDIG</li> <li>• CMCT</li> </ul>	
			1.1.5..Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de clase:50%</li> <li>• Test CF:50%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CSC</li> <li>• SIEE</li> </ul>	
			2.Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo y aplicando conocimientos que le ayuden a mejorar su calidad de vida.	1.2.1..Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CSC</li> <li>• SIEE</li> </ul>
				1.2.2..Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades, mostrando una actitud de auto exigencia y esfuerzo.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test CF:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CSC</li> <li>• SIEE</li> </ul>

	<p>resistencia, flexibilidad y velocidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Programas de ejercicios que contribuyen a una adecuada higiene postural y cuidado de la espalda. Aplicación de los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</li> <li>Elaboración de forma autónoma y puesta en práctica en pequeños grupos de cada una de las fases de la sesión de actividad física.</li> <li>Técnicas básicas de respiración y relajación.</li> </ul>		<p>1.2.3..Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
			<p>1.2.4..Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prueba de conocimientos:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
		<p>3.Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>1.3.1..Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad física de forma autónoma y habitual.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
			<p>1.3.2..Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CSC</li> <li>SIEE</li> </ul>
<p><b>Juegos y actividades deportivas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conocimiento y aplicación de los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los juegos y actividades físico-deportivas individuales desarrolladas (diferentes o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas.</li> <li>Autoevaluación del nivel técnico de las actividades deportivas trabajadas en el curso a través de algunos indicadores entre los que están los errores más frecuentes a evitar en la práctica.</li> <li>La auto exigencia y el esfuerzo como valores en la mejora de la técnica individual: reflexión y autocrítica.</li> </ul>	<p>1.Resolver situaciones motrices individuales en entornos estables y no estables, aplicando los fundamentos técnicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>2.1.4..Interpreta recorridos marcados en un mapa de orientación estableciendo la ruta más adecuada valiéndose de la información que proporcionan las curvas de nivel, la escala y la simbología.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>SIEE</li> </ul>
			<p>2.1.5..Pone en práctica técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>SIEE</li> </ul>



- Adquisición y aplicación de nociones básicas del deporte de orientación: manejo de brújula, orientación, lectura e interpretación de mapas del deporte de orientación (escala, curva de nivel, simbología), la baliza y los medios de control.
- Aplicación de las técnicas propias del deporte de orientación.
- Realización de recorridos con rumbos y carreras de orientación preferentemente en el medio natural.
- Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas.
- Principios estratégicos de ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.
- Análisis de los aspectos tácticos que influyen en la toma de decisiones en la práctica de actividades deportivas propuestas. Resolución de casos prácticos.

<b>Elementos comunes y transversales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexión y análisis sobre conductas deportivas y antideportivas seleccionadas, tanto de deportistas como de espectadores.</li> <li>Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas.</li> <li>Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y las aportaciones hacia un objetivo común.</li> <li>Características y posibilidades del entorno para la práctica de actividades físico-deportivas de mayor interés personal.</li> <li>Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica.</li> <li>El tratamiento del cuerpo en la sociedad actual: obesidad, anorexia, bulimia y vigorexia. Análisis y reflexión. Importancia de la actividad física en un estilo de vida saludable.</li> <li>Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias.</li> <li>Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro, selección y presentación de la información, así como en la propia práctica de actividades físicas.</li> <li>Exposición y defensa de trabajos elaborados sobre</li> </ul>	<p>1.Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>4.1.1..Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CSC</li> </ul>
		<p>2.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>4.2.1..Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas como formas de ocio activo.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
		<p>2.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>4.2.2..Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
		<p>2.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>4.2.3..Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo en el contexto social actual.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:50%</li> <li>Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
		<p>3.Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>4.3.1..Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:50%</li> <li>Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
		<p>3.Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>4.3.2..Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el curso, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
		<p>3.Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>				
		<p>3.Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>				

	temas relacionados con la actividad física utilizando los recursos tecnológicos.	4. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	4.4.1..Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para usos prácticos propios de la Educación física y para elaborar documentos digitales (texto, presentación, imagen, video, sonido, etc.), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:50%</li> <li>Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CDIG</li> <li>CL</li> <li>SIEE</li> </ul>
			4.4.2..Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:50%</li> <li>Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CDIG</li> <li>CL</li> <li>SIEE</li> </ul>

<b>UNIDAD UF5: APRENDO Y PRACTICO DEPORTES INDIVIDUALES, COLECTIVOS Y DE ADVERSARIO II</b>	<b>Fecha inicio prev.: 10/01/2021</b>	<b>Fecha fin prev.: 08/04/2021</b>	<b>Sesiones prev.: 31</b>
--	---------------------------------------	------------------------------------	---------------------------

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

<b>Condición física orientada a la salud</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas.</li> <li>Pautas básicas de alimentación e hidratación en la actividad física.</li> <li>Relación de los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</li> <li>Adaptaciones del organismo a la práctica de actividad física sistemática. Tipos de adaptación y beneficios relacionados con la salud.</li> <li>Riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</li> </ul>	1.Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1.1..Analiza la implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el curso.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:50%</li> <li>Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
			1.1.3..Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prueba de conocimientos:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relación de la práctica habitual de actividad física y su efecto en la mejora de la calidad de vida.</li> <li>• Control de la intensidad del esfuerzo a través de la frecuencia cardiaca dentro de los márgenes de mejora saludables en el desarrollo de la condición física.</li> <li>• Dispositivos de medición del pulso y cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca.</li> <li>• Identificación autónoma de su nivel de condición física desde una valoración fisiológica, anatómica y motriz. Comparación respecto a los valores normales de referencia.</li> <li>• Acondicionamiento general de las capacidades físicas utilizando métodos básicos para su desarrollo con un enfoque saludable: resistencia aeróbica, fuerza resistencia, flexibilidad y velocidad.</li> <li>• Programas de ejercicios que contribuyen a una adecuada higiene postural y cuidado de la espalda. Aplicación de los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</li> <li>• Elaboración de forma autónoma y puesta en práctica en pequeños grupos de cada una de las fases de la sesión de actividad física.</li> <li>• Técnicas básicas de respiración y relajación.</li> </ul>	<p>2.Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo y aplicando conocimientos que le ayuden a mejorar su calidad de vida.</p>	<p>1.2.3..Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	<p>0,294</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CMCT</li> <li>• CSC</li> </ul>
		<p>3.Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>1.3.1..Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad física de forma autónoma y habitual.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	<p>0,294</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CMCT</li> <li>• CSC</li> </ul>

<b>Juegos y actividades deportivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conocimiento y aplicación de los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los juegos y actividades físico-deportivas individuales desarrolladas (diferentes o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas.</li> <li>Autoevaluación del nivel técnico de las actividades deportivas trabajadas en el curso a través de algunos indicadores entre los que están los errores más frecuentes a evitar en la práctica.</li> <li>La auto exigencia y el esfuerzo como valores en la mejora de la técnica individual: reflexión y autocrítica.</li> <li>Adquisición y aplicación de nociones básicas del deporte de orientación: manejo de brújula, orientación, lectura e interpretación de mapas del deporte de orientación (escala, curva de nivel, simbología), la baliza y los medios de control.</li> <li>Aplicación de las técnicas propias del deporte de orientación.</li> <li>Realización de recorridos con rumbos y carreras de orientación preferentemente en el medio natural.</li> <li>Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas.</li> <li>Principios estratégicos de ataque y defensa</li> </ul>	<p>1.Resolver situaciones motrices individuales en entornos estables y no estables, aplicando los fundamentos técnicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	2.1.1..Aplica los aspectos técnicos básicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CSC</li> <li>SIEE</li> </ul>
			2.1.2..Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> </ul>
			2.1.3..Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas individuales respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>SIEE</li> </ul>
			2.1.4..Interpreta recorridos marcados en un mapa de orientación estableciendo la ruta más adecuada valiéndose de la información que proporcionan las curvas de nivel, la escala y la simbología.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>SIEE</li> </ul>
			2.1.5..Pone en práctica técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>SIEE</li> </ul>
			2.2.1..Adapta los fundamentos técnicos y tácticos individuales para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CSC</li> <li>SIEE</li> </ul>
				<p>2.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, aplicando los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos, así como utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>		

	<p>de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Análisis de los aspectos tácticos que influyen en la toma de decisiones en la práctica de actividades deportivas propuestas. Resolución de casos prácticos.</li> </ul>		<p>2.2.2..Adapta los fundamentos técnicos y tácticos individuales para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CSC</li> <li>SIEE</li> </ul>
			<p>2.2.3..Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CL</li> <li>CSC</li> </ul>
			<p>2.2.4..Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CSC</li> <li>SIEE</li> </ul>
			<p>2.2.5..Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CSC</li> <li>SIEE</li> </ul>
<b>Elementos comunes y transversales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexión y análisis sobre conductas deportivas y antideportivas seleccionadas, tanto de deportistas como de espectadores.</li> <li>Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas.</li> <li>Colaboración activa y</li> </ul>	<p>1.Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>4.1.1..Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CSC</li> </ul>
			<p>4.1.2..Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CSC</li> </ul>

<p>responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y las aportaciones hacia un objetivo común.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Características y posibilidades del entorno para la práctica de actividades físico-deportivas de mayor interés personal.</li> <li>• Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica.</li> <li>• El tratamiento del cuerpo en la sociedad actual: obesidad, anorexia, bulimia y vigorexia. Análisis y reflexión. Importancia de la actividad física en un estilo de vida saludable.</li> <li>• Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias.</li> <li>• Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro, selección y presentación de la información, así como en la propia práctica de actividades físicas.</li> <li>• Exposición y defensa de trabajos elaborados sobre temas relacionados con la actividad física utilizando los recursos tecnológicos.</li> </ul>		4.1.3..Respetar a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	• CSC
	2.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	4.2.1..Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas como formas de ocio activo.	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	• CMCT • CSC
		4.2.2..Respetar el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	• CMCT • CSC
	3.Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	4.3.1..Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de clase:50%</li> <li>• Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	• CMCT • CSC
		4.3.2..Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el curso, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	• CMCT • CSC
	4.Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	4.4.1..Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para usos prácticos propios de la Educación física y para elaborar documentos digitales (texto, presentación, imagen, video, sonido, etc.), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de clase:50%</li> <li>• Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	• CDIG • CL • SIEE

			4.4.2..Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de clase:50%</li> <li>• Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CDIG</li> <li>• CL</li> <li>• SIEE</li> </ul>
--	--	--	--	---	-------	--

<b>UNIDAD UF6: RITMO Y EXPRESIÓN II</b>		<b>Fecha inicio prev.: 25/04/2022</b>		<b>Fecha fin prev.: 23/06/2021</b>		<b>Sesiones prev.: 8</b>
---	--	---------------------------------------	--	------------------------------------	--	--------------------------

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

<b>Condición física orientada a la salud</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas.</li> <li>• Pautas básicas de alimentación e hidratación en la actividad física.</li> <li>• Relación de los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</li> <li>• Adaptaciones del organismo a la práctica de actividad física sistemática. Tipos de adaptación y beneficios relacionados con la salud.</li> <li>• Riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</li> <li>• Relación de la práctica habitual de actividad física y su efecto en la mejora de la calidad de vida.</li> <li>• Control de la intensidad del esfuerzo a través de la frecuencia cardiaca dentro de los márgenes de mejora saludables en el desarrollo de la condición física.</li> <li>• Dispositivos de medición del pulso y cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca.</li> <li>• Identificación autónoma de su</li> </ul>	1.Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1.1..Analiza la implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el curso.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de clase:50%</li> <li>• Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CMCT</li> <li>• CSC</li> </ul>
		2.Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo y aplicando conocimientos que le ayuden a mejorar su calidad de vida.	1.2.3..Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CMCT</li> <li>• CSC</li> </ul>
		3.Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	1.3.1..Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad física de forma autónoma y habitual.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CMCT</li> <li>• CSC</li> </ul>



	<p>nivel de condición física desde una valoración fisiológica, anatómica y motriz.</p> <p>Comparación respecto a los valores normales de referencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acondicionamiento general de las capacidades físicas utilizando métodos básicos para su desarrollo con un enfoque saludable: resistencia aeróbica, fuerza resistencia, flexibilidad y velocidad.</li> <li>• Programas de ejercicios que contribuyen a una adecuada higiene postural y cuidado de la espalda. Aplicación de los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</li> <li>• Elaboración de forma autónoma y puesta en práctica en pequeños grupos de cada una de las fases de la sesión de actividad física.</li> <li>• Técnicas básicas de respiración y relajación.</li> </ul>					
<b>Juegos y actividades deportivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento y aplicación de los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los juegos y actividades físico-deportivas individuales desarrolladas (diferentes o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas.</li> <li>• Autoevaluación del nivel técnico de las actividades deportivas trabajadas en el curso a través de algunos indicadores entre los que están los errores más frecuentes a evitar en la práctica.</li> </ul>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales en entornos estables y no estables, aplicando los fundamentos técnicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>2.1.2..Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CMCT</li> </ul>
			<p>2.1.3..Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas individuales respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CMCT</li> <li>• SIEE</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La auto exigencia y el esfuerzo como valores en la mejora de la técnica individual: reflexión y autocrítica.</li> <li>• Adquisición y aplicación de nociones básicas del deporte de orientación: manejo de brújula, orientación, lectura e interpretación de mapas del deporte de orientación (escala, curva de nivel, simbología), la baliza y los medios de control.</li> <li>• Aplicación de las técnicas propias del deporte de orientación.</li> <li>• Realización de recorridos con rumbos y carreras de orientación preferentemente en el medio natural.</li> <li>• Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas.</li> <li>• Principios estratégicos de ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.</li> <li>• Análisis de los aspectos tácticos que influyen en la toma de decisiones en la práctica de actividades deportivas propuestas. Resolución de casos prácticos.</li> </ul>					
<b>Actividades físicas artístico-expresivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilización creativa de la combinación de intensidad, espacio y tiempo con las calidades del movimiento, realizando las acciones básicas resultantes con distintas partes del cuerpo y</li> </ul>	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	3.1.1..Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CEC</li> <li>• CSC</li> </ul>

	<p>aplicándolas en diferentes movimientos cotidianos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Práctica y elaboración de bailes de forma individual, por parejas o colectiva.</li> <li>Práctica de danzas.</li> <li>Realización de improvisaciones basadas en la interacción con los demás y con diversos objetos, con o sin acompañamiento musical.</li> <li>Práctica de actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional y habilidades sociales a través de la expresión corporal.</li> </ul>		<p>3.1.2..Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CEC</li> <li>CSC</li> </ul>
			<p>3.1.3..Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CEC</li> <li>CSC</li> </ul>
<b>Elementos comunes y transversales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexión y análisis sobre conductas deportivas y antideportivas seleccionadas, tanto de deportistas como de espectadores.</li> <li>Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas.</li> <li>Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y las aportaciones hacia un objetivo común.</li> <li>Características y posibilidades del entorno para la práctica de actividades físico-deportivas de mayor interés personal.</li> <li>Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica.</li> <li>El tratamiento del cuerpo en la sociedad actual:</li> </ul>	<p>1.Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>4.1.1..Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CSC</li> </ul>
			<p>4.1.2..Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CSC</li> </ul>
			<p>4.1.3..Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CSC</li> </ul>
			<p>3.Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>4.3.1..Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:50%</li> <li>Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294

	<p>obesidad, anorexia, bulimia y vigorexia. Análisis y reflexión. Importancia de la actividad física en un estilo de vida saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias.</li> <li>Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro, selección y presentación de la información, así como en la propia práctica de actividades físicas.</li> <li>Exposición y defensa de trabajos elaborados sobre temas relacionados con la actividad física utilizando los recursos tecnológicos.</li> </ul>	<p>4.Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>4.4.1..Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para usos prácticos propios de la Educación física y para elaborar documentos digitales (texto, presentación, imagen, video, sonido, etc.), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:50%</li> <li>Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CDIG</li> <li>CL</li> <li>SIEE</li> </ul>
			<p>4.4.2..Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:50%</li> <li>Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CDIG</li> <li>CL</li> <li>SIEE</li> </ul>

<b>UNIDAD UF7: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD II</b>	<b>Fecha inicio prev.: 25/04/2022</b>	<b>Fecha fin prev.: 23/06/2021</b>	<b>Sesiones prev.: 26</b>
--	---------------------------------------	------------------------------------	---------------------------

Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias
<b>Condición física orientada a la salud</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas.</li> <li>Pautas básicas de alimentación e hidratación en la actividad física.</li> <li>Relación de los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</li> <li>Adaptaciones del organismo a la práctica de actividad física sistemática. Tipos de adaptación y beneficios relacionados con la salud.</li> </ul>	<p>1.Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>1.1.1..Analiza la implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el curso.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:50%</li> <li>Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
			<p>1.1.2..Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:50%</li> <li>Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>Riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</li> <li>Relación de la práctica habitual de actividad física y su efecto en la mejora de la calidad de vida.</li> <li>Control de la intensidad del esfuerzo a través de la frecuencia cardíaca dentro de los márgenes de mejora saludables en el desarrollo de la condición física.</li> <li>Dispositivos de medición del pulso y cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca.</li> <li>Identificación autónoma de su nivel de condición física desde una valoración fisiológica, anatómica y motriz. Comparación respecto a los valores normales de referencia.</li> <li>Acondicionamiento general de las capacidades físicas utilizando métodos básicos para su desarrollo con un enfoque saludable: resistencia aeróbica, fuerza resistencia, flexibilidad y velocidad.</li> <li>Programas de ejercicios que contribuyen a una adecuada higiene postural y cuidado de la espalda. Aplicación de los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</li> <li>Elaboración de forma autónoma y puesta en práctica en pequeños grupos de cada una de las fases de la sesión de actividad física.</li> <li>Técnicas básicas de respiración y relajación.</li> </ul>	<p>1.1.3..Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prueba de conocimientos:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>	
	<p>1.1.4..Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:50%</li> <li>Test CF:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CDIG</li> <li>CMCT</li> </ul>	
	<p>1.1.5..Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:50%</li> <li>Test CF:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CSC</li> <li>SIEE</li> </ul>	
	<p>2.Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo y aplicando conocimientos que le ayuden a mejorar su calidad de vida.</p>	<p>1.2.1..Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CSC</li> <li>SIEE</li> </ul>
		<p>1.2.2..Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades, mostrando una actitud de auto exigencia y esfuerzo.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Test CF:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CSC</li> <li>SIEE</li> </ul>
		<p>1.2.3..Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
		<p>1.2.4..Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prueba de conocimientos:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>

			1.3.1..Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad física de forma autónoma y habitual.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
		3.Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	1.3.2..Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CSC</li> <li>SIEE</li> </ul>
<b>Juegos y actividades deportivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conocimiento y aplicación de los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los juegos y actividades físico-deportivas individuales desarrolladas (diferentes o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas.</li> <li>Autoevaluación del nivel técnico de las actividades deportivas trabajadas en el curso a través de algunos indicadores entre los que están los errores más frecuentes a evitar en la práctica.</li> <li>La auto exigencia y el esfuerzo como valores en la mejora de la técnica individual: reflexión y autocrítica.</li> <li>Adquisición y aplicación de nociones básicas del deporte de orientación: manejo de brújula, orientación, lectura e interpretación de mapas del deporte de orientación (escala, curva de nivel, simbología), la baliza y los medios de control.</li> <li>Aplicación de las técnicas propias del deporte de orientación.</li> <li>Realización de recorridos con rumbos y carreras de orientación preferentemente</li> </ul>	1.Resolver situaciones motrices individuales en entornos estables y no estables, aplicando los fundamentos técnicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	2.1.4..Interpreta recorridos marcados en un mapa de orientación estableciendo la ruta más adecuada valiéndose de la información que proporcionan las curvas de nivel, la escala y la simbología.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>SIEE</li> </ul>
			2.1.5..Pone en práctica técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>SIEE</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>en el medio natural.</li> <li>Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas.</li> <li>Principios estratégicos de ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.</li> <li>Análisis de los aspectos tácticos que influyen en la toma de decisiones en la práctica de actividades deportivas propuestas. Resolución de casos prácticos.</li> </ul>					
<b>Elementos comunes y transversales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexión y análisis sobre conductas deportivas y antideportivas seleccionadas, tanto de deportistas como de espectadores.</li> <li>Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas.</li> <li>Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y las aportaciones hacia un objetivo común.</li> <li>Características y posibilidades del entorno para la práctica de actividades físico-deportivas de mayor interés personal.</li> <li>Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del</li> </ul>	1.Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	4.1.1..Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CSC</li> </ul>
		2.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	4.2.1..Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas como formas de ocio activo.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
			4.2.2..Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>

	<p>material deportivo del centro: reflexión y autocrítica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>El tratamiento del cuerpo en la sociedad actual: obesidad, anorexia, bulimia y vigorexia. Análisis y reflexión.</li> </ul> <p>Importancia de la actividad física en un estilo de vida saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias.</li> <li>Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro, selección y presentación de la información, así como en la propia práctica de actividades físicas.</li> <li>Exposición y defensa de trabajos elaborados sobre temas relacionados con la actividad física utilizando los recursos tecnológicos.</li> </ul>		<p>4.2.3..Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo en el contexto social actual.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:50%</li> <li>Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
		<p>3.Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>4.3.1..Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:50%</li> <li>Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
			<p>4.3.2..Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el curso, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
		<p>4.Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>4.4.1..Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para usos prácticos propios de la Educación física y para elaborar documentos digitales (texto, presentación, imagen, video, sonido, etc.), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:50%</li> <li>Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CDIG</li> <li>CL</li> <li>SIEE</li> </ul>
			<p>4.4.2..Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:50%</li> <li>Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CDIG</li> <li>CL</li> <li>SIEE</li> </ul>
<b>UNIDAD UF8: APRENDO Y PRACTICO DEPORTES INDIVIDUALES, COLECTIVOS Y DE ADVERSARIO III</b>		<b>Fecha inicio prev.: 25/04/2022</b>		<b>Fecha fin prev.: 23/06/2022</b>		<b>Sesiones prev.: 18</b>
<b>Bloques</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Valor máx. estándar</b>	<b>Competencias</b>



<b>Condición física orientada a la salud</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas.</li> <li>• Pautas básicas de alimentación e hidratación en la actividad física.</li> <li>• Relación de los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</li> <li>• Adaptaciones del organismo a la práctica de actividad física sistemática. Tipos de adaptación y beneficios relacionados con la salud.</li> <li>• Riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</li> <li>• Relación de la práctica habitual de actividad física y su efecto en la mejora de la calidad de vida.</li> <li>• Control de la intensidad del esfuerzo a través de la frecuencia cardíaca dentro de los márgenes de mejora saludables en el desarrollo de la condición física.</li> <li>• Dispositivos de medición del pulso y cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca.</li> <li>• Identificación autónoma de su nivel de condición física desde una valoración fisiológica, anatómica y motriz. Comparación respecto a los valores normales de referencia.</li> <li>• Acondicionamiento general de las capacidades físicas utilizando métodos básicos para su desarrollo con un enfoque saludable: resistencia aeróbica, fuerza</li> </ul>	<p>1.Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>1.1.1..Analiza la implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el curso.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de clase:50%</li> <li>• Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	<p>0,294</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CMCT</li> <li>• CSC</li> </ul>
		<p>2.Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo y aplicando conocimientos que le ayuden a mejorar su calidad de vida.</p>	<p>1.1.3..Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prueba de conocimientos:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	<p>0,294</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CMCT</li> <li>• CSC</li> </ul>
		<p>2.Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo y aplicando conocimientos que le ayuden a mejorar su calidad de vida.</p>	<p>1.2.3..Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	<p>0,294</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CMCT</li> <li>• CSC</li> </ul>

	<p>resistencia, flexibilidad y velocidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Programas de ejercicios que contribuyen a una adecuada higiene postural y cuidado de la espalda. Aplicación de los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</li> <li>Elaboración de forma autónoma y puesta en práctica en pequeños grupos de cada una de las fases de la sesión de actividad física.</li> <li>Técnicas básicas de respiración y relajación.</li> </ul>	<p>3.Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>1.3.1..Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad física de forma autónoma y habitual.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
<b>Juegos y actividades deportivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conocimiento y aplicación de los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los juegos y actividades físico-deportivas individuales desarrolladas (diferentes o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas.</li> <li>Autoevaluación del nivel técnico de las actividades deportivas trabajadas en el curso a través de algunos indicadores entre los que están los errores más frecuentes a evitar en la práctica.</li> <li>La auto exigencia y el esfuerzo como valores en la mejora de la técnica individual: reflexión y autocrítica.</li> <li>Adquisición y aplicación de nociones básicas del deporte de orientación: manejo de brújula, orientación, lectura e interpretación de mapas del deporte de orientación (escala, curva de nivel, simbología), la baliza y los medios de control.</li> </ul>	<p>1.Resolver situaciones motrices individuales en entornos estables y no estables, aplicando los fundamentos técnicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>2.1.1..Aplica los aspectos técnicos básicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CSC</li> <li>SIEE</li> </ul>
			<p>2.1.2..Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> </ul>
			<p>2.1.3..Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas individuales respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>SIEE</li> </ul>
			<p>2.1.4..Interpreta recorridos marcados en un mapa de orientación estableciendo la ruta más adecuada valiéndose de la información que proporcionan las curvas de nivel, la escala y la simbología.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>SIEE</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicación de las técnicas propias del deporte de orientación.</li> <li>• Realización de recorridos con rumbos y carreras de orientación preferentemente en el medio natural.</li> <li>• Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas.</li> <li>• Principios estratégicos de ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.</li> <li>• Análisis de los aspectos tácticos que influyen en la toma de decisiones en la práctica de actividades deportivas propuestas.</li> </ul>		<p>2.1.5..Pone en práctica técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CMCT</li> <li>• SIEE</li> </ul>
	<p>2.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, aplicando los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos, así como utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>2.2.1..Adapta los fundamentos técnicos y tácticos individuales para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CSC</li> <li>• SIEE</li> </ul>
		<p>2.2.2..Adapta los fundamentos técnicos y tácticos individuales para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CSC</li> <li>• SIEE</li> </ul>
		<p>2.2.3..Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CL</li> <li>• CSC</li> </ul>
		<p>2.2.4..Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CSC</li> <li>• SIEE</li> </ul>

			2.2.5..Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CSC</li> <li>SIEE</li> </ul>
<b>Elementos comunes y transversales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexión y análisis sobre conductas deportivas y antideportivas seleccionadas, tanto de deportistas como de espectadores.</li> <li>Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas.</li> <li>Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y las aportaciones hacia un objetivo común.</li> <li>Características y posibilidades del entorno para la práctica de actividades físico-deportivas de mayor interés personal.</li> <li>Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica.</li> <li>El tratamiento del cuerpo en la sociedad actual: obesidad, anorexia, bulimia y vigorexia. Análisis y reflexión. Importancia de la actividad física en un estilo de vida saludable.</li> <li>Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias.</li> <li>Uso de las Tecnologías de la Información y la</li> </ul>	1.Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	4.1.1..Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CSC</li> </ul>
			4.1.2..Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CSC</li> </ul>
			4.1.3..Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CSC</li> </ul>
			4.2.1..Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas como formas de ocio activo.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
			4.2.2..Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
			4.3.1..Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:50%</li> <li>Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
			3.Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.			

Comunicación en la búsqueda, registro, selección y presentación de la información, así como en la propia práctica de actividades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposición y defensa de trabajos elaborados sobre temas relacionados con la actividad física utilizando los recursos tecnológicos.</li> </ul>	4.3.2..Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el curso, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
		4.4.1..Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para usos prácticos propios de la Educación física y para elaborar documentos digitales (texto, presentación, imagen, video, sonido, etc.), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:50%</li> <li>Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CDIG</li> <li>CL</li> <li>SIEE</li> </ul>
		4.4.2..Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno de clase:50%</li> <li>Prueba de conocimientos:50%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b>	0,294	<ul style="list-style-type: none"> <li>CDIG</li> <li>CL</li> <li>SIEE</li> </ul>
4.Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.					

## 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.				

<p>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:</p> <p>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.</p>				
<p>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...</p>				
<p>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.</p>				
<p><b>6.3 USO DE TELÉFONOS MÓVILES Y OTROS APARATOS ELECTRÓNICOS DE CARGA Y REPRODUCCIÓN DIGITAL</b> 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.</p>				
<p>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>				
<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. <b>MODELOS DE APRENDIZAJE.</b> 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><b>5. INTERVENCIÓN DEL PROFESORADO.</b> 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 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.

- 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.

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.

## Medidas de atención a la diversidad

DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES			
	Curso	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre
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.				
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.				
. 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.				
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.				
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>¿ 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><b>SOBREDOTACIÓN INTELECTUAL O FÍSICA.</b> 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><b>INCORPORACIÓN TARDÍA AL SISTEMA EDUCATIVO ESPAÑOL:</b> 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><b>7.1. MEDIDAS DE CARÁCTER GENERAL O MEDIDAS ORDINARIAS.</b> 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><b>CONDICIONES PERSONALES QUE SUPONGAN UNA DESVENTAJA EDUCATIVA:</b> 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 o empleando a algún compañero o la informática para que hagan de traductores.</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.

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.

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

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.

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

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.

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.

- 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.

## 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				

## Crterios 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

<p><b>ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN DE LOS ALUMNOS CON MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES</b> 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 de los cursos anteriores.</p>				
<p>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.</p>				
<p>. 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.</p>				
<p><b>Recuperación de alumnos absentistas</b></p>	<b>OBSERVACIONES</b>			
<p>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.</p>	Curso	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre
<p><b>Recuperación de alumnos en evaluación extraordinaria (Septiembre)</b></p>	<b>OBSERVACIONES</b>			
<p>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 (Éste 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.</p>	Curso	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre
<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 impartida de todo el curso de 4º ESO.</p>				

## Materiales y recursos didácticos

<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p>	<b>OBSERVACIONES</b>			
<p>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.</p>				
<p>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.</p>				

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		
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.					
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					
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.					

**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, rugby, etc...

**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.

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

**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

## 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
<b>MEDIDAS PARA ESTIMULAR EL INTERÉS Y EL HÁBITO DE LA LECTURA Y LA CAPACIDAD DE EXPRESARSE CORRECTAMENTE</b> 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 físicas. 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.				