PROGRAMACIÓN DOCENTE DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

1º ESO - 3ºESO - 1º BACHILLER

CURSO ESCOLAR 2019 / 2020

I.E.S. MATA JOVE

ÍNDICE:

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA..... 04

I. INTRODUCCIÓN..... 05

II. CONTENIDOS..... 05

III. METODOLOGÍA DIDÁCTICA..... 06

IV. COMPETENCIAS..... 07

V. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS RELEVANTES Y ESPECÍFICAS..... 08

VI. ORGANIZACIÓN, SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS Y DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN..... 10

1. 1º ESO..... 10

1.1. Criterios, Estándares e Indicadores..... 11

1.2. Unidades Didácticas..... 17

1.3. Distribución de los contenidos en unidades didácticas: temporalización y evaluación de las mismas..... 30

1.4. Desarrollo de las competencias en los criterios (resultados de aprendizaje)..... 32

1.5. Desarrollo de los criterios en las U. didácticas y Resultados de Aprendizaje..... 33

2. 3º ESO..... 35

2.1. Criterios, Estándares e Indicadores..... 35

2.2. Unidades Didácticas..... 41

2.3. Distribución de los contenidos en unidades didácticas: temporalización y evaluación de las mismas..... 53

2.4. Desarrollo de las competencias en los criterios (resultados de aprendizaje)..... 55

2.5. Desarrollo de los criterios en las U. didácticas y Resultados de Aprendizaje..... 56

VII. PLAN de LECTURA E INVESTIGACIÓN..... 58

BACHILLERATO..... 59

I. INTRODUCCIÓN..... 60

II. CONTENIDOS..... 61

III. METODOLOGÍA DIDÁCTICA..... 62

IV. COMPETENCIAS..... 62

V. RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS..... 63

VI. ORGANIZACIÓN, SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS Y DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN.. 65

1. Criterios, Estándares e Indicadores…….. 65
2. Unidades Didácticas……. 72
3. Distribución de los contenidos en unidades didácticas: temporalización y evaluación de las mismas…… 84
4. Desarrollo de las competencias en los criterios (resultados de aprendizaje)…… 86
5. Desarrollo de los criterios en las U. didácticas y Resultados de Aprendizaje…….. 87

APARTADOS COMUNES PARA LA ESO Y BACHILLER…… 89

I. MEDIDAS A LA ATENCIÓN DE LA DIVERSIDAD…… 90
II. EDUCACIÓN EN VALORES……. 91
III. CRITERIOS DE RECUPERACIÓN…….. 93
IV. ALUMNOS REPETIDORES…… 93
V. ALUMNOS EXENTOS DE LA PRACTICA…… 94
VI. CRITERIOS PRUEBA EXTRAORDINARIA……. 94
VII. MADUREZ Y PROMOCIÓN……. 95
VIII. EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS……. 95
IX. MATERIALES Y RECURSOS……. 95
X. INDICADORES DE LOGRO…… 96
XI. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES…… 96

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

I. INTRODUCCIÓN

La Educación Física en la etapa de Enseñanza Secundaria Obligatoria contribuye, desde un planteamiento integral, a la consecución de competencias del alumnado que permitirán el desarrollo personal pleno, el ejercicio activo de la ciudadanía y el aprendizaje permanente durante toda la vida. Su orientación fundamental se centrará en el fomento de la salud y en la adopción de un estilo de vida activo, adecuado a los rápidos y constantes cambios que la sociedad actual experimenta.

La materia tiene como finalidad el desarrollo y mejora de la competencia motriz, entendida como la integración de habilidades, destrezas, conocimientos, actitudes y sentimientos vinculados a la vida activa y la salud. El uso del cuerpo en movimiento y los hábitos relativos al mismo, en sus múltiples manifestaciones, serán el principal eje de actuación. En unos casos se tratará de conseguir rendimientos y en otros soluciones a problemas concretos de naturaleza utilitaria, expresiva, agonística, etc., que el alumnado adquiera aprendizajes para realizar una práctica adecuada de actividades físicas variadas (de acondicionamiento, lúdicas, deportivas, rítmicas y expresivas) o que desarrolle hábitos y propuestas en lo relativo a lo corporal y motriz desde un planteamiento progresivamente autónomo. Este proceso es facilitado gracias a nuestro entorno y el medio natural que nos proporciona el Principado de Asturias, supone un marco inigualable para la realización ordenada y secuenciada de actividades, favoreciendo la conciencia sobre su cuidado y respeto paralelo al establecimiento de estilos de vida saludables.

La práctica deportiva, entendida como fenómeno insoslayable de la cultura actual, supone un reto para el alumnado, que debe asumir una actitud positiva no solo como espectador o espectadora sino, sobre todo, como protagonista de la misma. El deporte, depurado de sus aspectos menos educativos (elitismo, competitividad desmedida, discriminación sexual y de género, eficientismo, etc.), se convierte tanto en un fin como en un medio para el desarrollo de la competencia motriz y la formación en valores de los y las adolescentes. El fenómeno deportivo se construye y evoluciona desde una propuesta social de deporte para todos y todas y para toda la vida.

Las situaciones motrices que demandan comunicación y sentido estético o artístico se relacionan con actividades físicas que involucran creación, valoración y comprensión de sensibilidades y usos distintos del cuerpo tanto en reposo como en movimiento. La incorporación y naturalización de estas situaciones es una vía de expresión fundamental que genera confianza y contribuye al desarrollo personal.

La enseñanza de esta materia en la Educación Secundaria Obligatoria mantiene el enfoque lúdico característico de la etapa anterior, y lo conecta además con el desarrollo de capacidades coordinativas y cualidades perceptivo-motrices, constituyentes primarios de todos los actos motores.

II. CONTENIDOS

La Educación Física en esta etapa se organiza en seis bloques de contenido que dan sentido a la asignatura y en los que se desarrollan aspectos generales como: la lucha contra el sedentarismo desde las actividades físicas organizadas, la mejora de la competencia motriz en el paso de la niñez a la adolescencia, la experimentación en diversas y variadas situaciones, espacios y con manejo de recursos prácticos, y el uso del tiempo libre en la creación

de hábitos de vida saludables. El éxito de su concreción y desarrollo irá más allá de la práctica hasta poder instaurarse como propia y particular en el alumnado.

El Bloque 1. **Actividad física y hábitos saludables**, está constituido por todos aquellos conocimientos necesarios para un proyecto de vida que gire en torno a la salud. La alimentación e hidratación, la educación postural, el descanso y, por supuesto, la actividad física con los protocolos de prevención y actuación ante cualquier imprevisto, son saberes fundamentales en cualquier estilo de vida saludable.

El Bloque 2. **Acondicionamiento físico y motor**, reúne aquellos contenidos que permiten al alumnado ser protagonista en el mantenimiento, mejora y orientación de su propia condición física y motriz, desde el análisis de su nivel hasta ir adquiriendo las estrategias para su optimización con un prisma enfocado en la salud, de manera progresiva y autónoma.

El Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos, presenta los más variados contenidos relativos a estas manifestaciones culturales de la motricidad humana tan arraigadas en nuestra sociedad. Desde ellos, se plantean aspectos que se dirigen más a la capacidad social, interpersonal, de solidaridad o cooperación. Al desarrollo motriz, con la estructura propia de los juegos y deportes planteados. O aspectos que, entre lo afectivo y cognitivo, llevan a la reflexión de los valores que estas actividades generan y los usos que se hacen de las mismas.

El Bloque 4. Actividades de adaptación al entorno y al medio natural, hace hincapié en aquellos contenidos que resaltan y destacan en el uso del entorno como sede de la actividad física, tanto el cercano como el natural, por su importancia en los estilos de vida saludables, incidiendo en aspectos de mejora y conservación.

El Bloque 5. Actividades corporales de ritmo y expresión, contribuye con contenidos dirigidos a fomentar la expresividad a través del cuerpo y el movimiento, con una clara vocación creativa y desde el trabajo individual o colectivo.

El Bloque 6. Elementos comunes, integra aquellos contenidos fundamentales en cualquier proyecto personal y a los que, por tanto, la Educación Física no debe ser ajena. La competencia en el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, la expresión oral o escrita, la educación en valores, etc. deben ser agentes activos en el desarrollo de las tareas de trabajo.

Los diferentes bloques se presentan de forma integrada, contribuyendo al desarrollo competencial, conocimientos de base conceptual: principios, teorías, datos y hechos (conocimiento declarativo, saber y saber decir); conocimientos relativos a las destrezas, referidas tanto a la acción física observable como a la acción mental necesaria (conocimiento procedimental, saber hacer); y a conocimientos que tienen una gran influencia social y cultural y que implican un conjunto de actitudes y valores (saber ser y saber estar). Su desarrollo mediante las tareas buscará este tratamiento integral en situaciones socialmente relevantes para el alumnado.

Por último, el sentido fundamentalmente propedéutico del 4º curso (segundo ciclo) hace que, sin perder el carácter de progresión de los tres cursos anteriores, se fundamente en los aspectos básicos de la materia con un claro enfoque hacia la autonomía en la competencia motriz y aplicación de hábitos saludables para la vida del alumnado.

III. METODOLOGÍA DIDÁCTICA

El proceso de enseñanza y aprendizaje de la Educación Física en la etapa anterior, continuará en esta y contribuirá al desarrollo integral de los y las adolescentes, basándose en la maduración del conjunto de competencias. Las mismas, culmen de la formación obligatoria, serán posibles de alcanzar gracias a la adquisición de las siguientes capacidades:

- Realizar actividad física de forma autónoma y correcta, aplicando aprendizajes y conocimientos adquiridos, y adaptándolos a condiciones de ejecución que favorezcan la autoestima.

- Construir un estilo de vida activo que incluya la práctica de actividad física así como hábitos positivos relativos a la alimentación, higiene, descanso y movilidad saludable.

- Alcanzar y mantener una forma física saludable acorde a la edad, intereses, capacidades y posibilidades individuales.

- Realizar con autonomía actividad física de naturaleza diversa, respetando sus fases según las condiciones particulares de la práctica, tanto en el centro educativo como en el entorno, con un enfoque social y abierto.

- Aprender a dosificar el esfuerzo tolerando la fatiga física y mental, perseverando o adaptando, en su caso, las metas establecidas.

- Practicar con eficacia deportes individuales, de adversario y colectivos, de tipo convencional, alternativo y tradicional, asumiendo sus dificultades condicionales, técnicas y tácticas específicas y conociendo las posibilidades deportivas del entorno cercano.

- Utilizar creativamente los recursos expresivos y rítmicos corporales desarrollando propuestas escénicas de forma individual y colectiva.

- Opinar de forma crítica sobre distintos aspectos del fenómeno deportivo distinguiendo los elementos positivos de los negativos, como espectadores o espectadoras y practicantes.

- Realizar actividades físico-deportivas de bajo impacto en el entorno próximo y en el medio natural, valorando las posibilidades del Principado de Asturias y el contexto de los centros educativos para la práctica corporal, y contribuyendo a la conservación de los mismos.

- Participar progresivamente en actividades y eventos deportivos de diversa índole de carácter social y popular con un enfoque saludable.

- Conocer y considerar los beneficios y riesgos derivados de la realización de actividad física, adoptando las medidas preventivas y de seguridad necesarias, y activando los protocolos de actuación en caso necesario.

- Desarrollar habilidades sociales basadas en el respeto mutuo, que promuevan el trabajo en equipo y la solución dialogada de conflictos, participando en actividades de mejora corporal, expresivas, juegos y deportes, independientemente de cualquier diferencia y valorándolas como factor de integración social.

- Usar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para el desarrollo de los aprendizajes, así como para la puesta en práctica autónoma de los mismos.

IV. COMPETENCIAS

La maduración de las competencias prevista, desde el logro de las capacidades especificadas, quedará definida en los resultados de aprendizaje esperados a partir de una intervención didáctica capaz de integrar todos los elementos.

A. La contribución de la Educación Física a la **competencia en comunicación lingüística** se concretará incentivando la adquisición y aplicación de la terminología propia y específica de la materia, de las disciplinas que la originan y las que se derivan de ella, y el fomento de una expresión oral y escrita adecuada a los entornos en los que se desarrolla.

B. Respecto a la **competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología**, la contribución de la materia se concretará a través del planteamiento de problemas que requieran operaciones matemáticas, cálculo y representación espacial para su solución, así como la transferencia de conocimientos sobre el cuerpo humano, mecánica básica, uso de herramientas, máquinas o funciones que explican directamente o por analogía la complejidad del movimiento humano y sus factores cuantitativos y cualitativos.

C. Será contribución propia de la materia a la **competencia digital** todo aquello que implique la formación final de un entorno personal de aprendizaje integrado por plataformas, páginas virtuales, foros, blogs, aplicaciones, etc., partiendo de los recursos que le son cercanos, en donde el alumnado dispondrá de información organizada para su consulta y trabajo autónomo.

D. Por otra parte, la posibilidad de realizar aprendizajes autodidactas, la asimilación de principios de búsqueda de información y la elaboración de soluciones acabadas, desarrolla la autoestima del alumnado y lo encamina a una de las premisas de la Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, la del aprendizaje permanente que se basa en la **competencia aprender a aprender**.

E. De forma especial la materia contribuye al desarrollo de las **competencias sociales y cívicas, sobre todo las relativas a la interacción con el entorno**. En el transcurso de los procesos de enseñanza y aprendizaje se introducen e integran normas y principios de convivencia democrática complementados con datos históricos que explican la evolución de la actividad física y su influencia social.

F. La contribución a la **competencia en sentido de iniciativa y espíritu emprendedor** se establece desde la Educación Física en la medida que permite adquirir actitudes y aptitudes relacionadas entre sí, oscilando desde la imaginación individual hasta la proyección colectiva, aplicándose con esfuerzo y responsabilidad.

G. La comprensión, aprecio y valoración de las diversas formas que adopta la motricidad humana a través del tiempo y en diferentes sociedades, como un patrimonio común del que extraer enseñanzas que sobrepasan lo característico y puramente corporal, es la contribución de la materia a la **competencia en conciencia y expresiones culturales.**

Todas estas competencias deberán alcanzarse con propuestas didácticas a través de tareas individuales, actividades complejas y bajo componentes sociales, como pueden ser trabajos por proyectos, centros de interés, elaboraciones en grupo, etc., que integran todo tipo de saberes y que buscan instaurar en nuestro alumnado hábitos de vida saludable, y autonomía en permanente aprendizaje.

V. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS RELEVANTES Y ESPECÍFICAS

Para conseguir que el proceso enseñanza y aprendizaje en la materia de Educación Física durante la Enseñanza Secundaria Obligatoria permita el desarrollo de las capacidades y competencias señaladas, se tendrán en cuenta las recomendaciones metodológicas que con carácter general se establecen para todas las materias de la etapa presentes en el Decreto, y las orientaciones metodológicas especialmente relevantes y específicas, que se proponen a continuación.

Teniendo en consideración que el alumnado es el verdadero protagonista de la clase de Educación Física, y que esta materia en esta etapa se sustenta en un enfoque metodológico variado, es aconsejable utilizar todo tipo de métodos (de reproducción o de descubrimiento), todo tipo de estrategias (analíticas o globales), y todos los estilos de enseñanza disponibles. Es necesario también un planteamiento común con otras materias, diseñando o propiciando situaciones que permitan una mayor y diferente profundización en los aprendizajes, dotándolos de un marco social y un carácter eminentemente práctico.

La enseñanza de habilidades cerradas y complejas, donde predomina el mecanismo de ejecución, que pueden exigir una calidad en su prestación de la que deriva la seguridad de la práctica, se aborda mejor con métodos reproductores, en los que el modelo técnico establecido garantiza eficacia y economía. Estos métodos también pueden ser útiles en aprendizajes que suponen el dominio de secuencias estables de coordinación rítmico-musical y motriz. Complementariamente, la resolución de problemas es más adecuada para abordar el aprendizaje de habilidades abiertas que centran su dificultad en los mecanismos de percepción y decisión, imprescindibles en el desarrollo de tareas que incluyen la oposición y cooperación, la adaptación al entorno y la creación de respuestas motrices originales a estímulos rítmicos y musicales, por ejemplo. La posibilidad de utilizar una tercera vía metodológica se centra en la actitud como génesis, sirve al alumnado para establecer metas y medios específicos. El tradicional protagonismo del planteamiento competitivo debe dejar espacio a propuestas de trabajo cooperativo, sin descuidar el carácter educativo del primero.

Para que exista un contexto favorable de aprendizaje motor en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, la Educación Física deberá sustentarse en cuotas mínimas de interés que atiendan particularmente a los adolescentes a los que se dirige la intervención didáctica. Por una parte la emoción unida a los aprendizajes cobra gran valor en lo corporal, y más si cabe, en esta edad de cambios notables. El profesorado, como guía y facilitador del proceso de enseñanza, debe poner el acento en esa emoción que surge al aprender algo nuevo o superar un reto, sobre todo si está precedido de trabajo, esfuerzo y determinación. Por otra parte, la motivación centrada en la creación de climas de trabajo adecuados y en el diseño y proposición de actividades acordes a la edad e intereses del alumnado. Dichas propuestas se dotarán de una progresión y dificultad que permita la práctica variada y aún lúdica, la repetición suficiente, la ponderación del esfuerzo, el uso de refuerzos, la presentación y uso de información por las tres vías (visual, auditiva y kinestésica), y la fijación de patrones motores individuales adaptables, que permitan la coordinación con otras personas en un entorno seguro.

Sobre los principios metodológicos básicos que se deben tener en cuenta, la significatividad y transferencia de los aprendizajes podrán ser conseguidos con propuestas que promuevan la creatividad en la respuesta motora con un auténtico reciclaje funcional de las habilidades. El alumnado que progresa y comprueba relaciones entre los distintos aprendizajes y con otras situaciones ajenas a la materia, confía más en sus posibilidades y mejora su autoestima. La autonomía personal es inseparable de la actitud crítica que deben promover los procesos de enseñanza y aprendizaje, en donde se visibiliza la intención docente. El equilibrio metodológico será necesario por razones prácticas de tiempo de aprovechamiento de la clase, seguridad, adecuación a los objetivos operativos,

por coherencia evaluadora, etc. Deberán tenerse en cuenta también las características individuales. No se trata de lograr una respuesta motriz única y válida para todo el alumnado, sino de mejorar las habilidades y destrezas personales en relación al punto de partida, estimulando el esfuerzo y el proceso sin olvidar los resultados. En este sentido, la enseñanza secundaria supone para el alumnado un lugar de encuentro diverso y heterogéneo, por origen social y económico, entorno y cultura familiar, salud individual, etc. Por ello la metodología y sus principios deberán adaptarse y singularizarse en cada caso.

Desde la perspectiva de género, la Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria debe brindar las mismas oportunidades a todo el alumnado considerando su género en la formación, a través de propuestas transversales de inclusión, como agrupamientos por habilidad, el fomento de liderazgos alternativos y solidarios, uso intencionado de espacios, materiales y recursos y en general aplicando estrategias para igualar las oportunidades de acceso a la práctica de actividades físicas. Desde las clases y el desarrollo de los contenidos debe ahondarse en el principio coeducativo que ofrece equidad y trato justo a niños, niñas y adolescentes. Se hace necesario, a veces, una revisión del mismo para una adecuada intervención del profesorado.

La clase de Educación Física podrá organizarse en diversas estructuras y momentos bajo fines reconocibles. Las condiciones de trabajo concretas, el tipo y grado de contenido a tratar o la climatología pueden aconsejar variaciones de la misma, sin menoscabo de la seguridad o consistencia de las tareas de aprendizaje. En general las clases no estarán supeditadas a recursos materiales concretos. El profesorado será el responsable de ordenar, gestionar y utilizar adecuadamente los recursos convencionales o de autoconstrucción que el alumnado dispondrá para una mejor actuación, asegurando el éxito de todas las partes en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Deberá promoverse el reciclado, la reutilización y reparación de materiales y el uso creativo y singular de los recursos disponibles.

Las actividades propuestas fuera de la jornada escolar (semana blanca, verde, azul), pero sobre todo las complementarias como visitas a centros deportivos, boleras, realización de rutas, asistencia a partidos, espectáculos, utilización de parques, playas, riberas, prados, etc., y el uso del entorno cercano al centro durante las clases, ofrecen una ocasión inmejorable para desarrollar las competencias, capacidades, y algunos contenidos de la etapa.

Un aspecto fundamental para conseguir los fines propuestos es que las prácticas deban llevar aparejada la reflexión sobre lo realizado: el análisis, la evaluación y la toma de decisiones es un elemento fundamental para la maduración de los y las adolescentes. El profesorado de esta etapa podrá articular modelos de evaluación de los aprendizajes basados en la relación proceso-resultado que incluyan estrategias progresivas de valoración formativa. Se debe incidir en la autoevaluación y la coevaluación y en la búsqueda de fórmulas de refuerzo, recuperación y mejora permanentes del alumnado.

VI. ORGANIZACIÓN, SECUENCIACIÓN DE LO CONTENIDOS Y DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

1. 1º ESO

1.1 CRITERIOS, ESTÁNDARES E INDICADORES.

CRITERIOS	ESTÁNDARES	INDICADORES
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1 Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2 Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3 Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. 1.5 Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.	1.1i Realizar con suficiencia distintas habilidades deportivas individuales de forma global y reconociendo sus fases. 1.2i Conocer de manera genérica el nombre, posturas y movimientos implicados en distintas habilidades específicas. 1.3i Practicar con constancia los ejercicios propuestos para la adquisición y consolidación de habilidades individuales específicas. 1.4i Realizar recorridos en el entorno cercano ayudándose de un mapa, comprendiendo su utilidad y orientándolo correctamente.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 2.3 Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 2.4 Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.	2.1i Utilizar movimientos, posiciones y sonidos corporales de forma original y alternativa, empleando especialmente la variable temporal. 2.2i Ejecutar juegos cantados individuales, por parejas o colectivos. 2.3i Reproducir secuencias rítmicas sencillas individuales, en pareja o en grupo. 2.4i Aprender y reproducir danzas asturianas de ejecución sencilla.

CRITERIOS	ESTÁNDARES	INDICADORES
		2.5i Imitar personajes, acciones de máquinas o comportamientos animales.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	3.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 3.2 Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. 3.3 Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 3.3 Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.	3.1i Practicar juegos infantiles de invasión aplicando las habilidades motrices básicas de forma espontánea. 3.2i Realizar con soltura juegos de oposición elemental disputando o no un móvil: uno contra uno, dos contra dos, etc. 3.3i Practicar con eficacia suficiente juegos de colaboración-oposición en situación de ventaja-desventaja: uno contra dos, dos contra tres, etc. 3.4i Utilizar los desplazamientos sin móvil para desmarcarse en ejercicios y juegos deportivos adaptados. 3.5i Conocer y practicar de forma elemental modalidades deportivas individuales de oposición (adversario). 3.6i Practicar juegos infantiles de invasión estableciendo estrategias de acción. 3.7i Practicar en situaciones adaptadas y diversas de complejidad elemental los fundamentos técnicos de los deportes colectivos seleccionados, especialmente los pases e intercepciones. 3.8i Conocer y practicar de forma adaptada modalidades recreativas de colaboración, atendiendo a sus condiciones ergonómicas y de seguridad. 3.10i Relatar de forma sencilla las soluciones dadas a los problemas tácticos propuestos.

CRITERIOS	ESTÁNDARES	INDICADORES
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	4.1 Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 4.2 Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 4.3 Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva 4.4 Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 4.5 Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 4.6 Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.	4.1i Practicar pruebas específicas bajo indicación y supervisión directa del profesor o la profesora, que valoren el estado físico condicional y motriz. 4.2i Comprender la diferencia entre ejercicio físico-motor y prueba de valoración.
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	5.1 Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 5.2 Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 5.3 Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.	5.1i Practicar y diferenciar métodos apropiados para la mejora de las capacidades físicas básicas, incidiendo globalmente en la resistencia aeróbica, la fuerza dinámica, la flexibilidad y la velocidad acíclica. 5.2i Mejorar la resistencia aeróbica y la flexibilidad en el conjunto de la condición física saludable, realizando pruebas acordes a la edad y al desarrollo del alumnado 5.3i Utilizar posiciones y técnicas corporales adecuadas en la práctica de actividades físicas y en

CRITERIOS	ESTÁNDARES	INDICADORES
	5.4 Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.	situaciones de la vida cotidiana, especialmente la carga de pesos equilibrada y compartida. 5.4i Conocer los efectos de la actividad física espontánea para el desarrollo físico y motor.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	6.1 Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 6.2 Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 6.3 Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.	6.1i Conocer y aprender en la práctica distintos ejercicios físicos válidos para iniciar la actividad física: estiramientos musculares, movimientos articulares, desplazamientos globales, coordinaciones progresivas, juegos motores sencillos, etc. 6.2i Practicar distintos ejercicios válidos para finalizar la actividad física: estiramientos musculares, movimientos articulares, respiratorios, marcha, juegos sensoriales, etc. 6.3i Aplicar habilidades motrices básicas en situaciones de variada dificultad en entornos estables, como juegos individuales, masivos y específicos, circuitos y recorridos. 6.4i Identificar el uso de habilidades motrices básicas en los juegos infantiles más habituales.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los y las demás y aceptando sus aportaciones.	7.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 7.2 Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 7.3 Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.	7.1i Observar y registrar el desarrollo de actividades deportivas, lúdicas, expresivas, etc., según los criterios que se establezcan. 7.2i Valorar la existencia de personajes y entidades que contribuyen a la mejora del deporte en todos sus aspectos. 7.3i Participar en las actividades propuestas cumpliendo las condiciones individuales y colectivas para su desarrollo. 7.4i Comprender y aplicar los roles de juego deportivo o participación, diferenciando sus dificultades específicas.

CRITERIOS	ESTÁNDARES	INDICADORES
		7.5i Identificar la existencia de circunstancias que pueden condicionar el aprendizaje y desarrollo de habilidades. 7.6i Conocer y aceptar la existencia de compañeros y compañeras que presenten situación de desventaja en el entorno de la clase, favoreciendo su integración.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. 8.3 Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.	8.1i Participar en actividades fuera del centro conociendo sus condicionantes y respetando sus límites, en especial los relativos a la convivencia y la seguridad personal y colectiva. 8.2i Investigar y presentar información sobre el entorno de su barrio, pueblo, ciudad o concejo, identificando lugares donde se puede realizar actividad física de manera segura. 8.3i Conocer la historia deportiva y de ocio de su entorno (local o autonómico), así como los y las deportistas (locales o autonómicos) más relevantes de todos los tiempos.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicodeportivas 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.	9.1 Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 9.2 Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3 Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable	9.1i Identificar las capacidades físicas básicas y cualidades perceptivo-motrices implicadas en las actividades y ejercicios propuestos o realizados. 9.2i Utilizar el calentamiento general y específico como primera medida preventiva fisiológica. 9.3i Vivenciar e identificar los usos y prácticas que supongan una carga para la columna vertebral en su conjunto o sus partes. 9.4i Conocer las patologías o secuelas de las mismas que pueden influir en la realización de actividad física, considerándolas para accionar con mayor autonomía y seguridad. 9.5i Conocer y comprender las medidas de seguridad básicas de la actividad física: organización de la sesión,

CRITERIOS	ESTÁNDARES	INDICADORES
		transporte, uso y almacenaje del material, uso de ropa y calzado adecuados en cada circunstancia, etc. 9.6i Conocer el número general de urgencias 112. 9.7i Valorar y concienciarse de la importancia del uso de equipamientos adecuados en actividades, especialmente las realizadas en el medio natural. 9.8i Identificar de forma elemental las características de los lugares no escolares donde se desarrollan actividades físicas.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	10.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,…), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 10.2 Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.	10.1i Buscar y seleccionar información presentándola adecuadamente utilizando el tratamiento de texto básico (corrección ortográfica y gramatical, uso de mayúsculas y minúsculas, sangría inicial, etc.), en soporte digital o impreso. 10.2i Diseñar una presentación impresa utilizando imágenes obtenidas de internet. 10.3i Seleccionar imágenes de personas en reposo o movimiento, presentando en soporte digital las más relevantes en relación al contenido de aprendizaje. 10.4i Representar de manera gráfica datos comparados. 10.5i Seleccionar información textual, gráfica o plástica de cualquier procedencia, relativa a actividades físicas de naturaleza variada y presentarla públicamente mediante recursos digitales.

1.2 UNIDADES DIDÁCTICAS

1º ESO

UD. 1 Seguridad y actividad física: El calentamiento y la vuelta a la calma.				
TEMPORALIZACIÓN	**1ª**	**2ª**	**3ª**	**Sesiones estimadas: 2**
	X			**Observaciones:**

CONTENIDOS	CRITERIOS	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables 1.6 Alimentación e hidratación en relación al ejercicio físico. 1.8 Efectos saludables y bienestar emocional que proporcionan la práctica del ejercicio físico, una alimentación adecuada y el descanso. 1.9 Efectos saludables del ejercicio físico, la alimentación y el descanso. 1.10 Efectos de la actividad física espontánea en la salud: juegos motores, desplazamientos cotidianos, etc. 1.11 Higiene corporal y postural: toma de conciencia del propio cuerpo y atención a los cambios de la edad. 1. 13 El aparato locomotor: estructuras y funciones básicas. Lesiones más frecuentes y su tratamiento inicial. 1. 14 La estructura de la sesión de actividad física: juegos y ejercicios indicados. 1.15 Calentamiento general y específico para prevenir lesiones.	**6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.** 9. **Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicodeportivas 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.**	6.1i Conocer y aprender en la práctica distintos ejercicios físicos válidos para iniciar la actividad física: estiramientos musculares, movimientos articulares, desplazamientos globales, coordinaciones progresivas, juegos motores sencillos, etc. 6.2i Practicar distintos ejercicios válidos para finalizar la actividad física: estiramientos musculares, movimientos articulares, respiratorios, marcha, juegos sensoriales, etc. 9.2i Utilizar el calentamiento general y específico como primera medida preventiva fisiológica. 9.5i Conocer y comprender las medidas de seguridad básicas de la actividad física: organización de la sesión, transporte, uso y almacenaje del material, uso de ropa y calzado adecuados en cada circunstancia, etc. 9.6i Conocer el número general de urgencias 112.	6.1 Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 6.2 Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 6.3 Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades. 9.1 Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 9.2 Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3 Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

1.16 Seguridad personal y colectiva en la actividad física: organización y equipamiento adecuados 1.17 El número general de urgencias 112. **Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor** 2.6 Ejercicios y actividades para iniciar, desarrollar y finalizar adecuadamente la actividad física.			

UD. 1 Seguridad y actividad física: El Calentamiento y vuelta a la calma.

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	SITUACIÓNES DE APRENDIZAJE
R. A 1	Conoce los beneficios de un calentamiento general y sus características así como la vuelta a la calma y lo aplica con corrección en la práctica.	Realización de un calentamiento individual con observación directa del profesor.
R. A 2	Comprende la necesidad del uso de la indumentaria adecuada a la actividad física realizada y ante una emergencia activa con diligencia llamando al 112.	Utilización de la indumentaria adecuada con la anotación del profesor.

	61i	62i	92i	95i	96i
R. A 1	X	X	X		
R. A 2				X	X

UD. 2 Valorando la condición física.				
TEMPORALIZACIÓN	**1ª**	**2ª**	**3ª**	**Sesiones estimadas: 5**
	X			**Observaciones:**

CONTENIDOS	CRITERIOS	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables 1.3 Identificación de las capacidades físicas básicas y las cualidades perceptivomotrices en las actividades físicas. 1.5 El trabajo cardíaco: el pulso y su significado. Toma de pulsaciones. **Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor** 2.2 Desarrollo y valoración específica y saludable de la flexibilidad y de la resistencia aeróbica. 2.4 Diferencias entre ejercicio físico y prueba de valoración. 2.5 Pruebas específicas de valoración física y de valoración motriz. **Bloque 6. Elementos comunes** 6.1 Tecnologías de la Información y la Comunicación: continente, soporte, alojamiento, tratamiento y transmisión de datos e información digital. 6.2 Observación y registro ordenado de datos, hechos y circunstancias relativos a la actividad física propia o ajena	**4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.** **9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicodeportivas 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.**	4.1i - Conocer y diferenciar de forma práctica las capacidades físicas básicas, las cualidades perceptivo-motrices y los aparatos y sistemas orgánicos comprometidos en su funcionamiento. 4.6i Comprender el efecto del ejercicio físico sobre el funcionamiento cardíaco, tomando su pulso de distintas maneras. 4.7i Aplicar la toma de pulso de diferentes formas y en distintas situaciones. 4.8i Practicar pruebas específicas bajo indicación y supervisión directa del profesor o la profesora, que valoren el estado físico condicional y motriz. 4.9i Comprender la diferencia entre ejercicio físico-motor y prueba de valoración. 9.1i - Identificar las capacidades físicas básicas y cualidades perceptivo-motrices implicadas en las actividades y ejercicios propuestos o realizados.	4.1 Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 4.5 Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
R. A 3	Distingue las 4 capacidades físicas básicas y conoce y realiza las pruebas de valoración de las mismas.	Realización de las pruebas iniciales y entrega de la hoja de baremación.

		4.1i	4.6i	4.7i	4.8i	4.9i	9.1i
R. A 3		X	X	X	X	X	X

UD. 3 Cualidades físicas básicas: Resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad.				
TEMPORALIZACIÓN	**1ª**	**2ª**	**3ª**	**Sesiones estimadas: 16.** 1ª Eval: 6. 2ª Eval: 7. 3ª Eval: 3
	X	**X**	**X**	**Observaciones:** 1º Eval: Resistencia y Flexibilidad. 2º Eval: Fuerza y flexibilidad. 3ª Eval: Velocidad y flexibilidad.

CONTENIDOS	CRITERIOS	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables 1.1 Las capacidades físicas básicas: flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad. Aparatos y sistemas orgánicos comprometidos. 1.3 Identificación de las capacidades físicas básicas y las cualidades perceptivomotrices en las actividades físicas. 1.4 Metabolismo aeróbico y anaeróbico: diferencias y funciones básicas. 1.5 El trabajo cardíaco: el pulso y su significado. Toma de pulsaciones. 1.6 Alimentación e hidratación en relación al ejercicio físico. 1.7 Ejercicios respiratorios. 1.8 Efectos saludables y bienestar emocional que proporcionan la práctica del	**4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.** **5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.** **9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicodeportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas**	4.1i Conocer y diferenciar de forma práctica las capacidades físicas básicas, las cualidades perceptivo-motrices y los aparatos y sistemas orgánicos comprometidos en su funcionamiento. 4.2i Diferenciar el componente aeróbico y anaeróbico en el trabajo físico. 4.3i Realizar comprensivamente tareas de distinta duración, intensidad o complejidad. 4.4i Realizar esfuerzos sostenidos regulándolos a través de indicadores indirectos como la respiración, el sudor, sensaciones orgánicas, etc. 4.5i Conocer los efectos positivos de la actividad física, la alimentación equilibrada y el descanso para la salud. 4.6i Comprender el efecto del ejercicio físico sobre el funcionamiento cardíaco, tomando su pulso de distintas maneras.	4.1 Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 4.2 Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 4.3 Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva 4.4 Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 4.6 Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser

ejercicio físico, una alimentación adecuada y el descanso. 1.9 Efectos saludables del ejercicio físico, la alimentación y el descanso. 1.10 Efectos de la actividad física espontánea en la salud: juegos motores, desplazamientos cotidianos, etc. 1.11 Higiene corporal y postural: toma de conciencia del propio cuerpo y atención a los cambios de la edad. 1.12 Estructura y funciones de la columna vertebral: uso apropiado de las cargas. 1.13 El aparato locomotor: estructuras y funciones básicas. Lesiones más frecuentes y su tratamiento inicial. **Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor** 2.1 Práctica global de métodos, actividades, juegos y ejercicios para la mejora de las capacidades físicas básicas y de las cualidades perceptivo-motrices. 2.2 Desarrollo y valoración específica y saludable de la flexibilidad y de la resistencia aeróbica.	**preventivas y de seguridad en su desarrollo.**	4.7i Aplicar la toma de pulso de diferentes formas y en distintas situaciones. 5.1i Practicar y diferenciar métodos apropiados para la mejora de las capacidades físicas básicas, incidiendo globalmente en la resistencia aeróbica, la fuerza dinámica, la flexibilidad y la velocidad acíclica. 5.2i Mejorar la resistencia aeróbica y la flexibilidad en el conjunto de la condición física saludable, realizando pruebas acordes a la edad y al desarrollo del alumnado 5.3i Utilizar posiciones y técnicas corporales adecuadas en la práctica de actividades físicas y en situaciones de la vida cotidiana, especialmente la carga de pesos equilibrada y compartida. 5.4i Conocer los efectos de la actividad física espontánea para el desarrollo físico y motor. 9.3i Vivenciar e identificar los usos y prácticas que supongan una carga para la columna vertebral en su conjunto o sus partes. 9.4i Conocer las patologías o secuelas de las mismas que pueden influir en la realización de actividad física, considerándolas para accionar con mayor autonomía y seguridad.	consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. 5.1 Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 5.2 Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 5.3 Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 5.4 Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida. 9.1 Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

UD. 3 Cualidades físicas básicas: Resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad.

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
R. A 4	Reconoce las adaptaciones básicas que producen en el organismo el desarrollo de las diferentes cualidades físicas básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) y su aportación a la mejora de la calidad de vida.	Realización de una prueba escrita.
R. A 5	Participa compresivamente en la actividad de mejora de las cualidades físicas básicas incrementando su nivel inicial.	Participación activa en las actividades propuestas, con observación y anotación por parte del profesor.

	4.1i	4.2i	4.3i	4.4i	4.5.i	4.6i	4.7i	5.1i	5.2i	5.3i	5.4i	9.3i	9.4i
R. A 4	X	X			X	X					X		X
R. A 5			X	X			X	X	X	X		X	

UD. 4 Cualidades coordinativas: Retos cooperativos				
TEMPORALIZACIÓN	**1ª**	**2ª**	**3ª**	**Sesiones estimadas: 3**
		X		**Observaciones:**

CONTENIDOS	CRITERIOS	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables 1.2 Las cualidades perceptivo-motrices y resultantes: coordinación, equilibrio y agilidad. Aparatos y sistemas orgánicos relacionados. **Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor** 2.1 Práctica global de métodos, actividades, juegos y ejercicios para la mejora de las capacidades físicas básicas y de las cualidades perceptivo-motrices.	**6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.**	6.3i - Aplicar habilidades motrices básicas en situaciones de variada dificultad en entornos estables, como juegos individuales, masivos y específicos, circuitos y recorridos. 6.4i Identificar el uso de habilidades motrices básicas en los juegos infantiles más habituales.	6.3 Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

2.3 Uso global de las habilidades motrices básicas: marcha, carrera, salto, giro, lanzamiento, recepción, etc.			

UD. 4 Cualidades coordinativas: Retos cooperativos.

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
R. A 6	Identifica las habilidades motrices básicas y las aplica en las actividades propuestas para su mejora.	Participación activa y reflexiva oral sobre las actividades propuestas en clase.

	6.3i	6.4i
R. A 6	X	X

UD. 5 Juegos y deportes colectivos: Rugby, Floorball, fútbol sala,				
TEMPORALIZACIÓN	**1ª**	**2ª**	**3ª**	**Sesiones estimadas: 18.** 1ª Eval: 6. 2ª Eval: 5. 3ª Eval: 7.
	X	**X**	**X**	**Observaciones:** 1ª Eval: Baloncesto. 2ª Eval: Lacrosse. 3ª Eval: Voleibol.

CONTENIDOS	CRITERIOS	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos 3.4 Juegos y deportes colectivos de colaboración y de colaboración-oposición: práctica global y adaptada. 3.5 El pase y la intercepción como bases de la comunicación y contra-comunicación motriz en los juegos y deportes de colaboración-oposición. 3.6 El desplazamiento como eje de los juegos de invasión y de los deportes de colaboración-oposición.	**1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.** **3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.**	1.1i Realizar con suficiencia distintas habilidades deportivas individuales de forma global y reconociendo sus fases. 1.2i Conocer de manera genérica el nombre, posturas y movimientos implicados en distintas habilidades específicas. 1.3i Practicar con constancia los ejercicios propuestos para la adquisición y consolidación de habilidades individuales específicas. 3.1i Practicar juegos infantiles de invasión aplicando las habilidades motrices básicas de forma espontánea.	1.1 Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2 Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3 Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.

3.7 Elementos tácticos básicos: ataque y defensa. La ventaja y desventaja numérica en cada tipo de deporte. 3.8 Historia, terminología y representación gráfica elemental de los juegos y deportes aplicados. 3.10 Personas y entidades que contribuyen a la mejora del deporte en cualquiera de sus aspectos. 3.11 Juegos cooperativos. 3.13 Diferencias y similitudes entre juego y deporte.		3.2i Realizar con soltura juegos de oposición elemental disputando o no un móvil: uno contra uno, dos contra dos, etc. 3.3i Practicar con eficacia suficiente juegos de colaboración-oposición en situación de ventaja-desventaja: uno contra dos, dos contra tres, etc. 3.4i Utilizar los desplazamientos sin móvil para desmarcarse en ejercicios y juegos deportivos adaptados. 3.6i Practicar juegos infantiles de invasión estableciendo estrategias de acción. 3.7i Practicar en situaciones adaptadas y diversas de complejidad elemental los fundamentos técnicos de los deportes colectivos seleccionados, especialmente los pases e intercepciones. 3.8i Conocer y practicar de forma adaptada modalidades recreativas de colaboración, atendiendo a sus condiciones ergonómicas y de seguridad. 3.9i Relatar de forma sencilla las soluciones dadas a los problemas tácticos propuestos.	3.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 3.2 Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. 3.3 Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 3.4 Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

UD. 5 Juegos y deportes colectivos: Rugby, FloorBall, fútbol -Sala.

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
R. A 7	Reconoce los diferentes gestos técnicos básicos en cada deporte colectivo trabajado en clase, aplicándolos en situaciones reales al juego adaptado.	Realización de las progresiones técnicas y observación del profesor en situaciones reales de juego.
R. A 8	Discrimina las situaciones de ataque – defensa en el juego colectivo y colabora en el cumplimiento del objetivo de la acción.	Participación en juegos adaptados con observación directa del profesor.

	1.1i	1.2i	1.3i	3.1i	3.2i	3.3i	3.4i	3.6i	3.7i	3.8i	3.9i
R. A 7	X	X	X						X	X	
R. A 8				X	X	X	X	X			X

UD. 6 Juegos y deportes individuales: atletismo (carreras y lanzamientos) y gimnasia, de adversario (Pickle-Ball), alternativos y tradicionales (Llave y rana).				
TEMPORALIZACIÓN	**1ª**	**2ª**	**3ª**	**Sesiones estimadas: 16.** 1ª Eval: 4. 2ª Eval: 5. 3ª Eval: 7
	X	**X**	**X**	**Observaciones:** 1ª Eval: Atletismo (carreras y lanzamiento de jabalina). 2ª Bádminton. 3ª Eval: Alternativos y tradicionales (juegos infantiles).

CONTENIDOS	CRITERIOS	INDICADORES	ESTÁNNDARES DE APRENDIZAJE
Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos 3.1 Juegos y deportes individuales convencionales, tradicionales y alternativos. 3.2 Posiciones, usos del cuerpo y objetos, y técnicas básicas de ejecución de los deportes individuales seleccionados. 3.3 Juegos y deportes de adversario: práctica adaptada de sus fundamentos técnicos. 3.8 Historia, terminología y representación gráfica elemental de los juegos y deportes aplicados. 3.9 Historia deportiva y de ocio: familiar, local y autonómica. 3.12 Juegos infantiles tradicionales. 3.13 Diferencias y similitudes entre juego y deporte.	**1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.** **3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.**	1.1i Realizar con suficiencia distintas habilidades deportivas individuales de forma global y reconociendo sus fases. 1.2i Conocer de manera genérica el nombre, posturas y movimientos implicados en distintas habilidades específicas. 1.3i Practicar con constancia los ejercicios propuestos para la adquisición y consolidación de habilidades individuales específicas. 3.5i Conocer y practicar de forma elemental modalidades deportivas individuales de oposición (adversario). 3.8i Conocer y practicar de forma adaptada modalidades recreativas de colaboración, atendiendo a sus condiciones ergonómicas y de seguridad.	1.1 Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2 Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3 Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. 3.4 Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

UD. 6 Juegos y deportes individuales: atletismo (carreras y lanzamientos), de adversario (Pickleball), alternativos y tradicionales (llave y rana).

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
R. A 9	Conoce de forma analítica y global las habilidades específicas de los deportes individuales y de adversario desarrollados durante el curso, participando activamente en su aprendizaje.	Reflexión oral sobre la práctica de las habilidades tratadas.
R. A 10	Practica aceptablemente y conoce modalidades recreativas y tradicionales desarrolladas en las sesiones de clase.	Búsqueda de información sobre disciplinas tradicionales de Asturias.

	1.1i	1.2i	1.3i	3.5i	3.8i
R. A 9	X	X	X	X	
R. A 10				X	X

UD. 7 Actividades en el entorno: Orientación y rastreo.				
TEMPORALIZACIÓN	**1ª**	**2ª**	**3ª**	**Sesiones estimadas: 2**
			X	**Observaciones:**

CONTENIDOS	CRITERIOS	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Bloque 4. Actividades de adaptación al entorno y al medio natural 4.1 Juegos y deportes básicos para desarrollar en el entorno natural. Juegos, marchas de rastreo y pistas. 4.2 El medio terrestre: representación gráfica y señales naturales. 4.3 El entorno deportivo-recreativo inmediato: características, condicionantes y utilidades.	**1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.** **8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.**	1.4i Realizar recorridos en el entorno cercano ayudándose de un mapa, comprendiendo su utilidad y orientándolo correctamente. 8.1i Participar en actividades fuera del centro conociendo sus condicionantes y respetando sus límites, en especial los relativos a la convivencia y la seguridad personal y colectiva. 8.2i Investigar y presentar información sobre el entorno de su barrio, pueblo,	1.5 • Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. 8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

4.4 Equipamiento básico para las actividades diseñadas en entornos cambiantes. 4.5 La alimentación e hidratación en entornos no convencionales: selección, preparación, transporte y utilización.	**9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicodeportivas 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.** **10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.**	ciudad o concejo, identificando lugares donde se puede realizar actividad física de manera segura. 8.3i Conocer la historia deportiva y de ocio de su entorno (local o autonómico), así como los y las deportistas (locales o autonómicos) más relevantes de todos los tiempos. 9.7i Valorar y concienciarse de la importancia del uso de equipamientos adecuados en actividades, especialmente las realizadas en el medio natural. 9.8i Identificar de forma elemental las características de los lugares no escolares donde se desarrollan actividades físicas. 10.1i Buscar y seleccionar información presentándola adecuadamente utilizando el tratamiento de texto básico (corrección ortográfica y gramatical, uso de mayúsculas y minúsculas, sangría inicial, etc.), en soporte digital o impreso. 10.2i Diseñar una presentación impresa utilizando imágenes obtenidas de internet. 10.3i Seleccionar imágenes de personas en reposo o movimiento, presentando en soporte digital las más relevantes en relación al contenido de aprendizaje. 10.4i Representar de manera gráfica datos comparados. 10.5i Seleccionar información textual, gráfica o plástica de cualquier procedencia, relativa a actividades físicas de naturaleza	8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. 8.3 Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. 9.3 Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. 10.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,…), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 10.2 Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

		variada y presentarla públicamente mediante recursos digitales.	

UD. 7 Actividades en el entorno: Orientación y rastreo.

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
R. A 11	Investiga sobre la historia deportiva del entorno, así como sobre sus posibilidades para realizar la actividad física, conociendo la importancia del uso del equipamiento adecuado para las mismas.	Búsqueda de información digital y exposición oral.
R. A 12	Realiza un recorrido en un entorno no estable, con técnicas básicas de orientación.	Participación en un recorrido de orientación.

	1.4i	8.1i	8.2i	8.3i	9.7i	9.8i	10.1i	10.2i	10.3i	10.4i	10.5i
R. A 11			X	X			X	X	X	X	X
R. A 12	X	X				X					

UD. 8 Ritmo y expresión.				
TEMPORALIZACIÓN	**1ª**	**2ª**	**3ª**	**Sesiones estimadas: 3**
			X	**Observaciones:**

CONTENIDOS	CRITERIOS	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Bloque 5. Actividades corporales de ritmo y expresión 5.1 - El cuerpo expresivo global y local, el aparato locomotor y fonador como soporte y vehículo de conocimientos, sentimientos y emociones. 5.2 La imitación, combinación y creación de posiciones, movimientos y sonidos expresivos.	**2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.** **7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus**	2.1i Utilizar movimientos, posiciones y sonidos corporales de forma original y alternativa, empleando especialmente la variable temporal. 2.2i Ejecutar juegos cantados individuales, por parejas o colectivos. 2.3i Reproducir secuencias rítmicas sencillas individuales, en pareja o en grupo. 2.4i Aprender y reproducir danzas asturianas de ejecución sencilla.	2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 2.3 Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 2.4 Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

5.3 Juegos y canciones infantiles de origen tradicional o actual, de ejecución individual, por parejas o colectiva. 5.4 El baile espontáneo y libre y la danza cerrada. 5.5 El ritmo corporal y musical. 5.6 El tiempo como variable expresiva: rápido y lento.	**características, colaborando con los y las demás y aceptando sus aportaciones.**	2.5i Imitar personajes, acciones de máquinas o comportamientos animales. 7.1i Observar y registrar el desarrollo de actividades deportivas, lúdicas, expresivas, etc., según los criterios que se establezcan. 7.2i Valorar la existencia de personajes y entidades que contribuyen a la mejora del deporte en todos sus aspectos. 7.3i Participar en las actividades propuestas cumpliendo las condiciones individuales y colectivas para su desarrollo. 7.4i Comprender y aplicar los roles de juego deportivo o participación, diferenciando sus dificultades específicas. 7.5i Identificar la existencia de circunstancias que pueden condicionar el aprendizaje y desarrollo de habilidades 7.6i Conocer y aceptar la existencia de compañeros y compañeras que presenten situación de desventaja en el entorno de la clase, favoreciendo su integración.	7.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 7.2 Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 7.3 Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

UD. 8 Ritmo y expresión.

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
R. A 13	Utiliza, crea e improvisa una secuencia rítmica de movimientos, mostrando tolerancia y respeto, así como colaboración en su realización	Realización de una composición grupal.

	2.1i	2.2i	2.3i	2.4i	2.5i	7.1i	7.2i	7.3i	7.4i	7.5i	7.6i
R. A 13	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

1.3 DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS EN UNIDADES DIDÁCTICAS: TEMPORALIZACIÓN Y EVALUACIÓN DE LAS MISMAS.

EVALUACIÓN	UNIDAD DIDÁCTICA	BLOQUE CONTENIDOS	Nº SESIONES APROXIMADAS	RESULTADOS APRENDIZAJE	% *
1ª EVAL.	UD. 1 Seguridad y actividad física: El Calentamiento y vuelta a la calma.	Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables. Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor.	2	R. A 1 R. A 2	30%
	UD. 2 Valorando la condición física.	Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables. Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor. Bloque 6. Elementos comunes.	5	R. A 3	
	UD. 3 Cualidades físicas básicas: Resistencia y Flexibilidad.	Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables. Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor.	6	R. A 4 R. A 5	30%
	UD. 5 Juegos y deportes colectivos: Rugby	Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos.	6	R. A 7 R. A 8	40%
	UD. 6 Juegos y deportes individuales: Atletismo (lanzamientos).	Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos.	4	R. A 9 R. A 10	
2ª EVAL.	UD. 3 Cualidades físicas básicas: Fuerza y flexibilidad.	Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables. Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor.	7	R. A 4 R. A 5	25%
	UD. 4 Cualidades coordinativas: Retos cooperativos.	Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables. Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor.	3	R. A 6	25%
	UD. 5 Juegos y deportes colectivos: Fútbol-sala	Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos.	5	R. A 7 R. A 8	25%
	UD. 6 Juegos y deportes individuales: Pickleball.	Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos.	5	R. A 9 R. A 10	25%
3ª EVAL.	UD. 3 Cualidades físicas básicas: Velocidad y flexibilidad.	Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables. Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor.	3	R. A 4 R. A 5	20%
	UD. 5 Juegos y deportes colectivos: Floorball	Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos.	7	R. A 7 R. A 8	40%

EVALUACIÓN	UNIDAD DIDÁCTICA	BLOQUE CONTENIDOS	Nº SESIONES APROXIMADAS	RESULTADOS APRENDIZAJE	% *
	UD. 6 Juegos y deportes individuales: Alternativos y tradicionales (Llave y rana).	Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos.	7	R. A 9 R. A 10	
	UD. 7 Actividades en el entorno: Orientación y rastreo.	Bloque 4. Actividades de adaptación al entorno y al medio natural.	2	R. A 11 R. A 12	20%
	UD. 8 Ritmo y expresión.	Bloque 5. Actividades corporales de ritmo y expresión.	3	R. A 13	20%

* Cuando no se imparta un contenido en la evaluación, el porcentaje del mismo se reparte equitativamente entre los contenidos impartidos.

1.4 DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS EN LOS CRITERIOS (RESULTADOS DE APRENDIZAJE)

R.A	SITUACIONES DE APRENDIZAJE	EVAL			COMPETENCIAS
		1ª	2ª	3ª	
R. A 1	Realización de un calentamiento individual con observación directa del profesor.	X			D
R. A 2	Utilización de la indumentaria adecuada con la anotación del profesor.	X			E
R. A 3	Realización de las pruebas iniciales y entrega de la hoja de baremación.	X			B – C
R. A 4	Realización de una prueba escrita.	X	X	X	A
R. A 5	Participación activa en las actividades propuestas, con observación y anotación por parte del profesor.	X	X	X	D – F
R. A 6	Participación activa y reflexiva oral sobre las actividades propuestas en clase.		X		A
R. A 7	Realización de las progresiones técnicas y observación del profesor en situaciones reales de juego.	X	X	X	D – E
R. A 8	Participación en juegos adaptados con observación directa del profesor.	X	X	X	E
R. A 9	Reflexión oral sobre la práctica de las habilidades tratadas.	X	X	X	A
R. A 10	Búsqueda de información sobre disciplinas tradicionales de Asturias.	X	X	X	B – C – G
R. A 11	Búsqueda de información digital y exposición oral.			X	C – A
R. A 12	Participación en un recorrido de orientación.			X	E - F
R. A 13	Realización de una composición grupal.			X	G

1.5 DESARROLLO DE LOS CRITERIO EN LAS UNIDADES DIDÁCTICAS Y SUS RESULTADOS DE APRENDIZAJE

CRITERIOS	UNIDAD DIDÁCTICA								RESULTADOS APRENDIZAJE												
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.					X	X	X								X		X			X	
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.								X													X
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.					X	X									X	X	X	X			
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.		X	X							X		X	X								
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.			X									X	X								
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	X			X					X					X							

CRITERIOS	UNIDAD DIDÁCTICA								RESULTADOS APRENDIZAJE												
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los y las demás y aceptando sus aportaciones.								X													X
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.							X												X	X	
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicodeportivas 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.	X	X	X				X		X	X	X	X	X							X	
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.							X												X		

2. 3º ESO

2.1 CRITERIOS, ESTÁNDARES E INDICADORES.

CRITERIOS	ESTÁNDARES	INDICADORES
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1 Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2 Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3 Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. 1.5 Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.	1.1i Mejorar las técnicas de un deporte individual comprendiendo sus características biomecánicas básicas. 1.2i Practicar y valorar la propia ejecución motriz, ajustada a criterios técnicos. 1.3i Explicar con claridad suficiente las fases que componen las habilidades específicas tratadas, reconociendo los planos de movimiento en que se realizan. 1.4i Realizar recorridos en entornos variables ayudándose de mapa y brújula para su orientación, justificando sus decisiones a partir de la consideración de su capacidad física.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 2.3 Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.	2.1i Diseñar y representar corporalmente una historia original o alternativa, utilizando expresivamente la variable intensidad. 2.2i Diseñar y presentar una coreografía colectiva con ritmo musical, de otro tipo o ambas. 2.3i Atribuir y vivenciar comportamientos antagónicos a arquetipos sociales reconocibles. 2.4i Conocer y reproducir danzas asturianas de mayor dificultad, en pareja o en grupo.

CRITERIOS	ESTÁNDARES	INDICADORES
	2.4 Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.	
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	3.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 3.2 Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. 3.3 Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 3.3 Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.	3.1i Aplicar los fundamentos tácticos de los deportes propuestos de forma progresiva: ataque y defensa individual, colectiva y mixta en función del deporte seleccionado. 3.2i Practicar tácticas de juego colectivo en función de las posibilidades de alumnos y alumnas. 3.3i Comprender las funciones tácticas fundamentales de los deportes seleccionados y relacionarlas con otros elementos del deporte como la técnica y el reglamento. 3.4i Atacar y defender organizadamente en los deportes de oposición individuales (adversario) y colectivos. 3.5i Proponer y experimentar estrategias de juego o resolución de problemas considerando las características individuales, del grupo o de los y las contrincantes. 3.6i Practicar en situaciones adaptadas o regladas los fundamentos técnicos de los deportes colectivos seleccionados, especialmente los lanzamientos o similares. 3.7i Practicar con soltura modalidades lúdicas recreativas, atendiendo a su ergonomía, seguridad y a sus exigencias coordinativas y condicionales. 3.8i Relatar y valorar las soluciones utilizadas para resolver los problemas tácticos propuestos extrayendo principios aplicables a otros deportes.

CRITERIOS	ESTÁNDARES	INDICADORES
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	4.1 Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 4.2 Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 4.3 Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva 4.4 Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 4.5 Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 4.6 Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.	4.1i Diseñar ejercicios y actividades de baja complejidad, considerando la aportación de las capacidades físicas básicas y cualidades perceptivomotrices. 4.2i Comprender la contribución de las vías energéticas en distintos trabajos corporales y su relación con el control del peso. 4.3i Identificar los efectos positivos del ejercicio físico sobre los aparatos y sistemas orgánicos comprometidos. 4.4i Conocer patologías orgánicas y mentales asociadas a la práctica de actividad física. 4.5i Realizar esfuerzos sostenidos regulando y ajustando la frecuencia cardíaca a los márgenes establecidos en función de distintos objetivos. 4.6i Diseñar pruebas elementales de valoración motriz orientadas a un deporte, que sean objetivas, válidas y fiables. 4.7i Ejecutar pruebas de valoración condicional de forma independiente, presentando los resultados en soporte escrito o digital.
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	5.1 Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 5.2 Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 5.3 Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.	5.1i Diseñar y ejecutar actividades sencillas para la mejora de las capacidades físicas considerando los beneficios a largo plazo y la seguridad inmediata. 5.2i Mejorar la resistencia aeróbica y la velocidad acíclica en el conjunto de la condición física saludable, realizando pruebas acordes a la edad y desarrollo del alumnado. 5.3i Utilizar antes, durante y después de las actividades físicas posiciones y técnicas corporales

CRITERIOS	ESTÁNDARES	INDICADORES
	5.4 Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.	que favorezcan distintos objetivos de la actividad física: activación, desarrollo y recuperación. 5.4i Comparar de forma ordenada y sistemática la propia evolución condicional, relacionándola con la práctica de actividad física y el ejercicio físico.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	6.1 Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 6.2 Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 6.3 Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.	6.1i Diseñar y dirigir los propios ejercicios de calentamiento y final de sesión, acordes a las características del trabajo principal. 6.2i Diseñar y ejecutar sus propios ejercicios de desarrollo y mejora de habilidades motrices básicas o específicas, según sus posibilidades.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los y las demás y aceptando sus aportaciones.	7.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 7.2 Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 7.3 Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.	7.1i Observar, registrar y valorar el desarrollo de actividades deportivas, lúdicas, expresivas, etc., siguiendo criterios previamente consensuados. 7.2i Analizar críticamente los comportamientos antideportivos o violentos que ocurren en el marco de la competición profesional y no profesional. 7.3i Coordinar las aportaciones propias con las de otros participantes, asumiendo las diferencias de habilidad, capacidad o liderazgo con naturalidad. 7.4i Aceptar y asumir las diferencias en el trabajo en equipo sin menoscabo del compromiso individual en la búsqueda de soluciones a los problemas planteados.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.	8.1i Investigar y presentar información sobre lugares e instalaciones autonómicas, públicas o privadas, donde se puede realizar actividad física de manera

CRITERIOS	ESTÁNDARES	INDICADORES
	8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. 8.3 Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.	segura y saludable, en el medio terrestre, acuático o aéreo. 8.2i Comparar y valorar la publicidad impresa o digital, presentando un informe ordenado que atienda a variables como: uso de la imagen del cuerpo, productos anunciados, personas a las que se dirige el anuncio, valores implícitos, asociación con el deporte, etc.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicodeportivas 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.	9.1 Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 9.2 Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3 Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable	9.1i Valorar y diseñar calentamientos específicos acordes a las exigencias y dificultades posteriores. 9.2i Utilizar ejercicios de visualización verbalizando el aprendizaje resultante en lo relativo a exigencias y seguridad de las actividades propuestas. 9.3i Practicar diferentes tipos de transporte de personas, comprendiendo su importancia y la realización adecuada en situaciones o entornos de riesgo. 9.4i Llevar a cabo simulacros sencillos de evacuación en grupo. 9.5i Simular o aplicar en su caso el protocolo R.I.C.E. (Reposo-Hielo-Compresión-Elevación). 9.6i Identificar distintas situaciones de emergencia en el entorno cotidiano. 9.7i Conocer y valorar las posibilidades y necesidades que conlleva el número general de urgencias 112. 9.8i Adaptar la práctica de la actividad físico-motriz en el medio natural previa valoración de las condiciones personales. 9.9i Practicar actividades deportivas en el medio natural con el material y recursos apropiados.

CRITERIOS	ESTÁNDARES	INDICADORES
		9.10i Proteger la salud en el medio natural específicamente con la hidratación, alimentación y cuidado de la piel expuesta. 9.11i Reconocer y prevenir crisis alérgicas en la realización de actividades en el medio natural.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	10.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,…), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 10.2 Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.	10.1i Buscar y seleccionar información presentándola adecuadamente en soporte digital. 10.2i Diseñar una presentación digital utilizando imágenes dinámicas o estáticas obtenidas de internet, añadiendo textos sobreimpresos, sonidos, música, etc. 10.3i Presentar y explicar datos relativos a los contenidos de aprendizaje, utilizando gráficas de los mismos. 10.4i Seleccionar información de cualquier naturaleza relativa al contexto social y presentarla de forma pública en soporte digital, argumentando su pertinencia en relación al contenido de aprendizaje.

2.2 UNIDADES DIDÁCTICAS

3º ESO

UD. 1 Salud, seguridad, lesiones y actividad física: Calentamiento y vuelta a la calma.				
TEMPORALIZACIÓN	**1ª**	**2ª**	**3ª**	**Sesiones estimadas: 2**
	X			**Observaciones:**

CONTENIDOS	CRITERIOS	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables 1.7 Métodos de relajación específicos como medio para el control emocional: progresivo, autógeno, etc. 1.8 Patología mental asociada al ejercicio físico: la vigorexia. 1.9 Actividad física como ocio saludable frente a las conductas de riesgo en relación a las drogodependencias. 1.10 Efectos de las sustancias tóxicas en la salud y en el rendimiento físico-motor: alcohol, tabaco, cannabis, etc. 1.11 Ejercicios físicos iniciales y de recuperación adecuados a la actividad principal: diseño y dirección. 1.12 Ejercicios mentales de visualización de dificultades, activación y recuperación. 1.13 Riesgos del entorno: anticipación, eliminación o reducción aplicando protocolos establecidos.	**4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.** **6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.** **7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los y las demás y aceptando sus aportaciones.** **8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.**	4.4i Conocer patologías orgánicas y mentales asociadas a la práctica de actividad física. 6.1i Diseñar y dirigir los propios ejercicios de calentamiento y final de sesión, acordes a las características del trabajo principal. 7.2i Analizar críticamente los comportamientos antideportivos o violentos que ocurren en el marco de la competición profesional y no profesional. 8.2i Comparar y valorar la publicidad impresa o digital, presentando un informe ordenado que atienda a variables como: uso de la imagen del cuerpo, productos anunciados, personas a las que se dirige el anuncio, valores implícitos, asociación con el deporte, etc. 9.1i Valorar y diseñar calentamientos específicos acordes a las exigencias y dificultades posteriores. 9.2i Utilizar ejercicios de visualización verbalizando el aprendizaje resultante en lo relativo a exigencias y seguridad de las actividades propuestas.	4.6 Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. 6.1 Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 6.2 Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 6.3 Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades. 7.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 8.3 Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

1.14 El protocolo R.I.C.E. (Reposo-Hielo-Compresión-Elevación). **Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor** 2.5 Utilidad de la ergonomía en la activación, desarrollo y recuperación de la actividad física y el ejercicio físico. **Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos** 3.1 Los planos de movimiento corporal: nombre, posición y divisiones anatómicas. 3.9 Análisis crítico de la publicidad asociada al cuerpo y el deporte. 3.10 Los comportamientos anti-éticos en el deporte: dopaje, corrupción económica, discriminación, etc. **Bloque 6. Elementos comunes** 6.1 Uso de las tecnologías de la información y comunicación para captar, buscar, seleccionar, diseñar y presentar información de distinto tipo de forma individual o colectiva. 6.2 Valoración personal y fundada de datos, hechos, circunstancias relativos a la actividad física propia o ajena.	**9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicodeportivas 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.** **10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.**	9.3i Practicar diferentes tipos de transporte de personas, comprendiendo su importancia y la realización adecuada en situaciones o entornos de riesgo. 9.4i Llevar a cabo simulacros sencillos de evacuación en grupo. 9.5i Simular o aplicar en su caso el protocolo R.I.C.E. (Reposo-Hielo-Compresión-Elevación). 9.6i Identificar distintas situaciones de emergencia en el entorno cotidiano. 9.7i Conocer y valorar las posibilidades y necesidades que conlleva el número general de urgencias 112. 10.1i Buscar y seleccionar información presentándola adecuadamente en soporte digital. 10.2i Diseñar una presentación digital utilizando imágenes dinámicas o estáticas obtenidas de internet, añadiendo textos sobreimpresos, sonidos, música, etc. 10.3i Presentar y explicar datos relativos a los contenidos de aprendizaje, utilizando gráficas de los mismos. 10.4i Seleccionar información de cualquier naturaleza relativa al contexto social y presentarla de forma pública en soporte digital, argumentando su pertinencia en relación al contenido de aprendizaje.	9.1 Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 9.2 Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3 Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable 10.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,…), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 10.2 Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

6.3 Comunicación oral, escrita o gráfica, progresivamente compleja, de conocimientos, ideas, experiencias, etc., relacionados entre sí.			

UD. 1 Salud, seguridad, lesiones y actividad física: Calentamiento y vuelta a la calma.

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
R. A 1	Realiza de forma autónoma un calentamiento general y específico, así como la vuelta a la calma, tomando conciencia de la importancia de la seguridad en la actividad física.	Realización autónoma de un calentamiento individual y vuelta a la calma con observación directa del profesor.
R. A 2	Conoce las medidas preventivas y de seguridad en las actividades físicas identificando los riesgos y describiendo los protocolos de emergencia.	Búsqueda de información digital y presentada por escrito.
R. A 3	Desarrolla actitud crítica frente al tratamiento que dan los medios de comunicación al culto al cuerpo en la sociedad actual.	

	4.4i	6.1i	7.2i	8.2i	9.1i	9.2i	9.3i	9.4i	9.5.i	9.6i	9.7i	10.1i	10.2i	10.3i	10.4i
R. A 1		X			X										
R. A 2						X	X	X	X	X	X		X	X	X
R. A 3	X		X	X								X	X	X	X

D. 2 Valorando la condición física.				
TEMPORALIZACIÓN	**1ª**	**2ª**	**3ª**	**Sesiones estimadas: 5**
	X			**Observaciones:**

CONTENIDOS	CRITERIOS	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor 2.2 Desarrollo y valoración específica y saludable de la resistencia aeróbica y la velocidad acíclica.	**4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.**	4.6i Diseñar pruebas elementales de valoración motriz orientadas a un deporte, que sean objetivas, válidas y fiables. 4.7i Ejecutar pruebas de valoración condicional de forma independiente,	4.5 Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

2.6 Pruebas de valoración condicional: realización autónoma. 2.7 Pruebas de valoración motriz de aplicación deportiva: diseño elemental.		presentando los resultados en soporte escrito o digital.	

UD. 2 Valorando la condición física.

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
R. A 4	Aplica autónomamente los procedimientos para evaluar su condición física.	Realización de las pruebas físicas iniciales y entrega de la hoja de baremación.

	4.6i	4.7i
R. A 4	X	X

UD. 3. Cualidades físicas básicas y coordinativas: Pilates y resistencia. Agilidad física Vs Mental				
TEMPORALIZACIÓN	**1ª**	**2ª**	**3ª**	**Sesiones estimadas: 17.** 1ª Eval: 6. 2º Eval: 7. 3ª Eval: 4
	X	**X**	**X**	**Observaciones:** 1ª Eval: Resistencia, flexibilidad y equilibrio. 2ª Eval: Fuerza, coordinación y flexibilidad. 3ª Eval: Velocidad y flexibilidad.

CONTENIDOS	CRITERIOS	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables 1.1 Las capacidades físicas básicas y las cualidades perceptivo-motrices y resultantes. 1.2 Las vías de obtención energética y sus sustratos. 1.3 El esfuerzo orgánico sostenido y regulado. 1.4 Principales efectos positivos del ejercicio físico sobre los sistemas y aparatos orgánicos.	**4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.** **5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.** **6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad**	4.1i Diseñar ejercicios y actividades de baja complejidad, considerando la aportación de las capacidades físicas básicas y cualidades perceptivomotrices. 4.2i Comprender la contribución de las vías energéticas en distintos trabajos corporales y su relación con el control del peso. 4.3i Identificar los efectos positivos del ejercicio físico sobre los aparatos y sistemas orgánicos comprometidos. 4.5i Realizar esfuerzos sostenidos regulando y ajustando la frecuencia	4.1 Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 4.2 Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 4.3 Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva

1.5 Contraindicaciones del ejercicio físico. 1.6 Higiene postural: posiciones y técnicas que favorecen los distintos momentos de la actividad física. **Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor** 2.1 Diseño y ejecución autónoma de actividades para la mejora de las capacidades físicas básicas. 2.2 Desarrollo y valoración específica y saludable de la resistencia aeróbica y la velocidad acíclica. 2.4 Evolución de las capacidades físicas básicas y su relación con la práctica personal de actividad física.	**física, relacionándolas con las características de las mismas.**	cardíaca a los márgenes establecidos en función de distintos objetivos. 5.1i Diseñar y ejecutar actividades sencillas para la mejora de las capacidades físicas considerando los beneficios a largo plazo y la seguridad inmediata. 5.2i Mejorar la resistencia aeróbica y la velocidad acíclica en el conjunto de la condición física saludable, realizando pruebas acordes a la edad y desarrollo del alumnado. 5.3i Utilizar antes, durante y después de las actividades físicas posiciones y técnicas corporales que favorezcan distintos objetivos de la actividad física: activación, desarrollo y recuperación. 5.4i Comparar de forma ordenada y sistemática la propia evolución condicional, relacionándola con la práctica de actividad física y el ejercicio físico. 6.2i Diseñar y ejecutar sus propios ejercicios de desarrollo y mejora de habilidades motrices básicas o específicas, según sus posibilidades.	4.4 Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 4.6 Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. 5.1 Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 5.2 Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 5.3 Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 5.4 Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida. 6.3 Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

UD. 3. Cualidades físicas básicas y coordinativas: Pilates y resistencia.

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
R. A 5	Identifica las capacidades físicas básicas y coordinativas en cada actividad y su relación con los sistemas d obtención de energía.	Prueba escrita.
R. A 6	Participa en las tareas de mejora de las capacidades físicas básicas y coordinativas, adaptando su esfuerzo a las mismas y superando su nivel inicial.	Participación activa en las actividades propuestas con observación y anotación por parte del profesor.

	4.1i	4.2i	4.3i	4.5i	5.1i	5.2i	5.3i	5.4i	6.2i
R. A 5		X	X						
R. A 6	X			X	X	X	X	X	X

UD. 4 Deportes colectivos: Beisbol, Colpbol, Fútbol Gaélico.				
TEMPORALIZACIÓN	**1ª**	**2ª**	**3ª**	**Sesiones estimadas: 21.** 1ª Eval: 6. 2ª Eval: 7. 3ª Eval: 8
	X	**X**	**X**	**Observaciones:** 1ª Eval: Baloncesto. 2ª Eval: Voleibol. 3ª Eval: Fútbol y balonmano.

CONTENIDOS	CRITERIOS	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor 2.3 Tránsito de habilidades motrices básicas a específicas: diseño elemental y ejecución de actividades de mejora individual. **Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos** 3.3 Deportes colectivos de colaboración y de colaboración-oposición: práctica progresiva y específica de sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios.	**1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.** **3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.** **7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de**	1.2i Practicar y valorar la propia ejecución motriz, ajustada a criterios técnicos. 1.3i Explicar con claridad suficiente las fases que componen las habilidades específicas tratadas, reconociendo los planos de movimiento en que se realizan. 3.1i Aplicar los fundamentos tácticos de los deportes propuestos de forma progresiva: ataque y defensa individual, colectiva y mixta en función del deporte seleccionado. 3.2i Practicar tácticas de juego colectivo en función de las posibilidades de alumnos y alumnas. 3.3i Comprender las funciones tácticas fundamentales de los deportes	1.1 Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2 Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3 Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. 1.5 Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y

3.4 El ataque y la defensa en los deportes aplicados: sistemas, jugadas y funciones internas. Ventajas y desventajas. 3.5 El balance o transición en los deportes de colaboración-oposición. 3.6 El tiro o lanzamiento del móvil como culminación del ataque en los deportes de colaboración-oposición. 3.7 La táctica deportiva: aprovechamiento de los recursos personales. Representación gráfica y argumentación. 3.8 Historia y terminología específicas de los deportes abordados. 3.11 Juegos y acciones cooperativas aplicadas: recreativas, deportivas, de socorro, de acondicionamiento, etc. 3.13 Creatividad lúdica y deportiva.	**obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los y las demás y aceptando sus aportaciones.**	seleccionados y relacionarlas con otros elementos del deporte como la técnica y el reglamento. 3.4i Atacar y defender organizadamente en los deportes de oposición individuales (adversario) y colectivos. 3.5i Proponer y experimentar estrategias de juego o resolución de problemas considerando las características individuales, del grupo o de los y las contrincantes. 3.6i Practicar en situaciones adaptadas o regladas los fundamentos técnicos de los deportes colectivos seleccionados, especialmente los lanzamientos o similares. 3.7i Practicar con soltura modalidades lúdicas recreativas, atendiendo a su ergonomía, seguridad y a sus exigencias coordinativas y condicionales. 3.8i Relatar y valorar las soluciones utilizadas para resolver los problemas tácticos propuestos extrayendo principios aplicables a otros deportes. 7.3i Coordinar las aportaciones propias con las de otros participantes, asumiendo las diferencias de habilidad, capacidad o liderazgo con naturalidad.	técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. 3.1i Aplicar los fundamentos tácticos de los deportes propuestos de forma progresiva: ataque y defensa individual, colectiva y mixta en función del deporte seleccionado. 3.2i Practicar tácticas de juego colectivo en función de las posibilidades de alumnos y alumnas. 3.3i Comprender las funciones tácticas fundamentales de los deportes seleccionados y relacionarlas con otros elementos del deporte como la técnica y el reglamento. 3.4i Atacar y defender organizadamente en los deportes de oposición individuales (adversario) y colectivos. 7.3 Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

UD. 4 Deportes colectivos: Beisbol, Colpbol, Fútbol Gaélico.

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	SITUACIONES DE APRENDIZAJE

R. A 7	Mejora el nivel de ejecución de las habilidades motrices específicas de los deportes desarrollados en el curso respecto al nivel de partida y autovalorándose en relación a un modelo técnico.	Realización práctica de las progresiones con autoevaluación del resultado final.
R. A 8	Aplica fundamentos tácticos en situaciones de riesgo, respetando a los demás.	Participaciones en situaciones reales de juego.

	1.2i	1.3i	3.1i	3.2i	3.3i	3.4i	3.5i	3.6i	3.7i	3.8i	7.3i
R. A 7	X	X							X		X
R. A 8			X	X	X	X	X	X		X	

UD. 5 Actividades individuales (DiscGolf con mapa, malabares con coreografía y cuatreada) y alternativas (Parkour).				
TEMPORALIZACIÓN	**1ª**	**2ª**	**3ª**	**Sesiones estimadas: 17.** 1ª Eval: 4. 2ª Eval: 5. 3ª Eval: 8.
	X	**X**	**X**	**Observaciones:** 1ª Eval: Bádminton. 2ª Eval: Lucha. 3ª: Palas y alternativos (disco, indiacas, palas playa)

CONTENIDOS	CRITERIOS	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor 2.3 Tránsito de habilidades motrices básicas a específicas: diseño elemental y ejecución de actividades de mejora individual. **Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos** 3.2 Deportes de adversario: práctica progresivamente específica de sus fundamentos técnicos y reglamentarios. 3.8 Historia y terminología específicas de los deportes abordados.	**1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.**	1.1i Mejorar las técnicas de un deporte individual comprendiendo sus características biomecánicas básicas. 1.2i Practicar y valorar la propia ejecución motriz, ajustada a criterios técnicos. 1.3i Explicar con claridad suficiente las fases que componen las habilidades específicas tratadas, reconociendo los planos de movimiento en que se realizan.	1.1 Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2 Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3 Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.

3.12 Juegos y deportes tradicionales asturianos: de fuerza y lucha. - Deporte profesional, semiprofesional y recreativo.			

UD. 5 Actividades individuales (DiscGolf con mapa, malabares con coreografía y cuatreada) y alternativas (Parkour)

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
R. A 9	Aplica y mejora las habilidades específicas de las actividades propuestas, respetando las reglas y autoevaluándose respecto a un modelo.	Participación activa en las actividades propuestas con observación del profesor y autoevaluación oral.

	1.1i	1.2i	1.3i
R. A 9	X	X	X

UD. 6 Actividades en el medio natural. La orientación deportiva.				
TEMPORALIZACIÓN	**1ª**	**2ª**	**3ª**	**Sesiones estimadas: 2.**
			X	**Observaciones:**

CONTENIDOS	CRITERIOS	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos 3.14 Creatividad lúdica y deportiva. **Bloque 4. Actividades de adaptación al entorno y al medio natural** 4.1 La orientación deportiva. Conocimiento y uso complementario de los recursos para la orientación; signos naturales, planos, mapas y brújula.	**1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.** **2. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.** **9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicodeportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las**	1.4i Realizar recorridos en entornos variables ayudándose de mapa y brújula para su orientación, justificando sus decisiones a partir de la consideración de su capacidad física. 8.1i Investigar y presentar información sobre lugares e instalaciones autonómicas, públicas o privadas, donde se puede realizar actividad física de manera segura y saludable, en el medio terrestre, acuático o aéreo. 9.8i Adaptar la práctica de la actividad físico-motriz en el medio natural previa valoración de las condiciones personales.	1.5 Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. 8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. 8.3 Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el

4.2 Uso del mapa, el plano y la brújula para orientarse en entornos variables. 4.3 El entorno deportivo-recreativo autonómico: posibilidades y carencias. 4.4 Equipamiento específico para la práctica de actividades físicas en la naturaleza. 4.5 Alimentación, hidratación y cuidado autónomo durante la realización de actividades en la naturaleza.	**mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.** **10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.**	9.9i Practicar actividades deportivas en el medio natural con el material y recursos apropiados. 9.10i Proteger la salud en el medio natural específicamente con la hidratación, alimentación y cuidado de la piel expuesta. 9.11i Reconocer y prevenir crisis alérgicas en la realización de actividades en el medio natural. 10.1i Buscar y seleccionar información presentándola adecuadamente en soporte digital. 10.2i Diseñar una presentación digital utilizando imágenes dinámicas o estáticas obtenidas de internet, añadiendo textos sobreimpresos, sonidos, música, etc. 10.3i Presentar y explicar datos relativos a los contenidos de aprendizaje, utilizando gráficas de los mismos. 10.4i Seleccionar información de cualquier naturaleza relativa al contexto social y presentarla de forma pública en soporte digital, argumentando su pertinencia en relación al contenido de aprendizaje.	tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. 9.3 Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable 10.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,…), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

UD. 6 Actividades en el medio natural. La orientación deportiva.

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	SITUACIONES DE APRENDIZAJE

R. A 10	Conoce las técnicas básicas de orientación, aplicando medidas de seguridad y adaptándolas al entorno, investigando las posibilidades del mismo.	Búsqueda de información digital y presentación por escrito.

	1.4i	8.1i	9.8i	9.9i	9.10i	9.11i	10.1i	10.2i	10.3i	10.4i
R. A 10	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

UD. 7 Ritmo y Expresión.				
TEMPORALIZACIÓN	**1ª**	**2ª**	**3ª**	**Sesiones estimadas: 3**
		X		**Observaciones:**

CONTENIDOS	CRITERIOS	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Bloque 5. Actividades corporales de ritmo y expresión 5.1 El cuerpo y sus posibilidades expresivas y rítmicas: cambios de tensión, posición, situación y desplazamientos. 5.2 La coreografía: historia y uso elemental. 5.3 El ritmo como soporte de la expresividad. 5.4 La composición dramática: de la imitación a la creación. 5.5 La intensidad como variable expresiva: fuerte y suave. **Bloque 6. Elementos comunes** 6.4 Liderazgo positivo: participación en la coordinación de distintos talentos. 6.5 Trabajo en equipo: distintas formas de organización: cooperativo, jerárquico, etc.	**2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.** **7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los y las demás y aceptando sus aportaciones.** **9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicodeportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas**	2.1i Diseñar y representar corporalmente una historia original o alternativa, utilizando expresivamente la variable intensidad. 2.2i Diseñar y presentar una coreografía colectiva con ritmo musical, de otro tipo o ambas. 2.3i Atribuir y vivenciar comportamientos antagónicos a arquetipos sociales reconocibles. 2.4i Conocer y reproducir danzas asturianas de mayor dificultad, en pareja o en grupo. 7.1i Observar, registrar y valorar el desarrollo de actividades deportivas, lúdicas, expresivas, etc., siguiendo criterios previamente consensuados. 7.4i Aceptar y asumir las diferencias en el trabajo en equipo sin menoscabo del compromiso individual en la búsqueda de soluciones a los problemas planteados.	2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 2.3 Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 2.4 Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. 7.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 7.2 Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

	preventivas y de seguridad en su desarrollo.	9.6i Identificar distintas situaciones de emergencia en el entorno cotidiano. 9.7i Conocer y valorar las posibilidades y necesidades que conlleva el número general de urgencias 112.	7.3 Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. 9.1 Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

UD. 7 Ritmo y Expresión.

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
R. A 11	Participa en actividades grupales utilizando técnicas corporales creativas como medio de expresión, respetando la aportación individual de los demás.	Realización de una composición grupal con valoración de los compañeros.

	2.1i	2.2i	2.3i	2.4i	7.1i	7.4i	9.6i	9.7i
R. A 11	X	X	X	X	X	X	X	X

2.3 DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS EN UNIDADES DIDÁCTICAS: TEMPORALIZACIÓN Y EVALUACIÓN DE LAS MISMAS.

EVALUACIÓN	UNIDAD DIDÁCTICA	BLOQUE CONTENIDOS	RESULTADOS APRENDIZAJE	Nº SESIONES APROXIMADAS	% *
1ª EVAL.	UD. 1 Salud, seguridad, lesiones y actividad física: Calentamiento y vuelta a la calma.	Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables. Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor. Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos. Bloque 6. Elementos comunes.	R. A 1 R. A 2 R. A 3	2	30%
	D. 2 Valorando la condición física.	Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor.	R. A 4	5	
	UD. 3. Cualidades físicas básicas y coordinativas: Pilates y resistencia. Agilidad física Vs Mental	Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables. Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor.	R. A 5 R. A 6	6	30%
	UD. 4 Deportes colectivos: Beisbol	Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos.	R. A 7 R. A 8	6	40%
	UD. 5 Actividades individuales (DiscGolf con mapa, malabares con coreografía)	Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor. Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos.	R. A 9	4	
2ª EVAL.	UD. 3. Cualidades físicas básicas y coordinativas: Pilates y resistencia. Agilidad física Vs Mental	Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables. Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor.	R. A 5 R. A 6	7	25%
	UD. 4 Deportes colectivos: Colpbol	Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos.	R. A 7 R. A 8	7	25%
	UD. 5 Actividades individuales alternativas (Parkour)	Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor. Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos.	R. A 9	5	25%
	UD. 7 Ritmo y Expresión.	Bloque 5. Actividades corporales de ritmo y expresión. Bloque 6. Elementos comunes.	R. A 11	3	25%
3ª EVAL.	UD. 3. Cualidades físicas básicas y coordinativas: Pilates y resistencia. Agilidad física Vs Mental	Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables. Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor.	R. A 5 R. A 6	4	25%
	UD. 4 Deportes colectivos: Fútbol Gaélico	Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos.	R. A 7 R. A 8	8	25%
	UD. 5 Actividades individuales (cuatreada)	Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor. Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos.	R. A 9	8	25%

EVALUACIÓN	UNIDAD DIDÁCTICA	BLOQUE CONTENIDOS	RESULTADOS APRENDIZAJE	Nº SESIONES APROXIMADAS	% *
	UD. 6 Actividades en el medio natural. La orientación deportiva.	Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos. Bloque 4. Actividades de adaptación al entorno y al medio natural.	R. A 10	2	25%

* Cuando no se imparta un contenido en la evaluación, el porcentaje del mismo se reparte equitativamente entre los contenidos impartidos.

2.4 DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS EN LOS CRITERIOS (RESULTADOS DE APRENDIZAJE)

R.A	SITUACIONES DE APRENDIZAJE	EVAL			COMPETENCIAS
		1ª	2ª	3ª	
R. A 1	Realización autónoma de un calentamiento individual y vuelta a la calma con observación directa del profesor.	X			D
R. A 2	Búsqueda de información digital y presentada por escrito.	X			A – C
R. A 3	Búsqueda de información digital y presentada por escrito.	X			A – C
R. A 4	Realización de las pruebas físicas iniciales y entrega de la hoja de baremación.	X			B
R. A 5	Prueba escrita.	X	X	X	A
R. A 6	Participación activa en las actividades propuestas con observación y anotación por parte del profesor.	X	X	X	D
R. A 7	Realización práctica de las progresiones con autoevaluación del resultado final.	X	X	X	D
R. A 8	Participaciones en situaciones reales de juego.	X	X	X	E
R. A 9	Participación activa en las actividades propuestas con observación del profesor y autoevaluación oral.	X	X	X	A – D
R. A 10	Búsqueda de información digital y presentación por escrito.			X	A – C
R. A 11	Realización de una composición grupal con valoración de los compañeros.		X		F – G

2.5 DESARROLLO DE LOS CRITERIO EN LAS UNIDADES DIDÁCTICAS Y SUS RESULTADOS DE APRENDIZAJE

CRITERIOS	UNIDAD DIDÁCTICA							RESULTADOS APRENDIZAJE										
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.				X	X	X								X		X	X	
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.							X											X
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.				X										X	X			
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	X	X	X							X	X	X	X					
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.			X										X					
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	X		X					X					X					

CRITERIOS	UNIDAD DIDÁCTICA							RESULTADOS APRENDIZAJE										
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los y las demás y aceptando sus aportaciones.	X			X			X			X				X				X
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	X					X				X							X	
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicodeportivas 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.	X					X	X	X	X								X	X
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	X					X			X	X							X	

VII. PLAN de LECTURA E INVESTIGACIÓN

El Departamento de Educación Física acuerda las siguientes directrices para llevar a cabo el Plan de Lectura dentro de su programación docente y aplicable a todos los cursos que conforman la ESO:

- Se marcará un día como mínimo por evaluación.
- Cuando coincidan dos profesores a la vez en el horario, y llueva o que las inclemencias del tiempo impida dar la clase, el profesor que tenga la clase en las canchas exteriores realizará el Plan Lector.
- Se utilizarán los apuntes de la materia, así como algún texto relacionado con la misma.
- Los apuntes los tienen los alumnos fotocopiados y los tienen que llevar siempre a clase.
- La lectura de noticias relacionadas con la actividad físico-deportiva y la salud serán un elemento fundamental para el desarrollo del Plan.

Se aplicará los objetivos y normas se seguimiento marcadas por el Centro en cursos anteriores.

BACHILLERATO

I. INTRODUCCIÓN

La materia Educación Física continúa la línea trazada en la etapa anterior, progresando y profundizando en aprendizajes que proporcionen al alumnado conocimientos y destrezas, que propicien la adquisición de competencias relacionadas con la planificación de su propia actividad y favorezcan su desarrollo personal.

La competencia motriz seguirá siendo clave en el desarrollo de la materia y se orientará principalmente ahora a dotar al alumnado de estrategias que favorezcan la autonomía, la autogestión y los recursos básicos para poder alcanzar un estilo de vida activo y saludable. La Educación Física tiene que plantear propuestas enfocadas al desarrollo de todas las capacidades implicadas: unas específicas del ámbito motor, como es el caso de los factores de la condición física y las capacidades coordinativas, otras de carácter metodológico o transversal, como organizar y programar, todo ello sin olvidar prestar atención a las capacidades cognitivas, emocionales y sociales.

La evolución de la actividad física y deportiva, y su creciente arraigo social, suponen un marco inmejorable para la creación de hábitos estables en el alumnado de esta etapa. La Educación Física debe abrirse a estos cambios sociales promoviendo formas de relación y participación con esas manifestaciones. Así, en la etapa de Bachillerato seguirán cobrando especial importancia los aprendizajes relativos a diferentes y variadas actividades físicas relacionadas con la salud, la práctica motriz general y el perfeccionamiento deportivo en modalidades individuales, de adversario y colectivas, el reforzamiento de las capacidades coordinativas integradas, y el conocimiento de nuevas formas y estilos de vida saludables (ejercicio, dieta, prevención de lesiones y patologías, etc.). Se tomará siempre como referencia la profundización en el conocimiento del propio cuerpo y el movimiento expresivo, además del patrimonio inagotable de espacios y escenarios para la práctica que la propia comunidad autónoma del Principado de Asturias ofrece como contexto de trabajo en la naturaleza, y también, en materia patrimonial de tradición de juegos y deportes populares. El deporte, definido en todas sus acepciones, y la práctica deportiva en general, se entienden hoy en día como fenómenos sociales que supondrán un aspecto cultural imprescindible para la formación del alumnado de Bachillerato tanto en la faceta de espectador, como y sobre todo, en la de protagonista activo del mismo.

Para el logro de todo ello se integrarán conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes variadas, fundamentadas no sólo en la práctica sino en todo tipo de propuestas que desarrollen saberes relacionados, y procedimientos que desde los hábitos saludables den respuesta educativa a un entorno social cambiante.

Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de ocupaciones y de ofertas de estudios superiores relacionados con la actividad física, la salud y el uso adecuado del tiempo libre, esta materia tratará de presentar distintas alternativas que sirvan para que el alumnado pueda adoptar criterios de valoración de esas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas. De esta manera el alumnado podrá conocer diferentes vías de estudios posteriores, así como la cualificación de los profesionales que desarrollan su actividad en el sector. El acercamiento a entidades formativas y profesionales es fundamental para que el alumnado de Bachillerato conozca no sólo las peculiaridades formativas de una rama de estudios, sino también las implicaciones éticas del ejercicio de las profesiones y la responsabilidad social aparejada. Especialmente en lo referido a los derechos de las personas consumidoras y usuarias, podrá disponer de información, asesoramiento actualizado y desarrollar un análisis crítico entorno a productos y servicios que oferta el mercado y que están relacionados con las actividades físicas, y la mejora de la autoestima.

La salud sigue siendo un eje de actuación primordial, entendida no sólo como ausencia de enfermedad, sino como responsabilidad individual y colectiva, integradora de bienestar físico, psíquico y social. Y para ello, se ha de profundizar en los conocimientos teóricos y prácticos referidos a los factores de la condición física y al control de los riesgos asociados a las actividades, así como en la adquisición de hábitos posturales correctos, de una ejecución técnica que prevenga o evite lesiones, y del planteamiento de estrategias apropiadas que den soluciones a diferentes situaciones motrices.

II. CONTENIDOS

La enseñanza y el aprendizaje de la Educación Física en esta etapa se distribuye en seis bloques acordes con los de la etapa anterior, y en los que se profundiza en aspectos generales como: la lucha contra el sedentarismo desde las actividades físicas organizadas y auto-organizadas, la mejora y perfeccionamiento de la competencia motriz, la experimentación en nuevas y variadas situaciones de aprendizaje adecuadas a la edad, el conocimiento de espacios y el manejo de recursos prácticos, y el uso del tiempo libre de una manera constructiva, saludable e integradora.

El Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables, incluye todos los contenidos que subrayan la estrecha relación entre actividad física y salud entendida esta desde un enfoque integral de bienestar físico, psíquico y social. La nutrición saludable y el equilibrio ingreso-gasto junto con la capacidad asertiva para hacer frente a los modelos de ocio nocivos son contenidos centrales de este bloque. Igualmente importante será la relación que con la salud tienen otros elementos relativos a la prevención de lesiones y los primeros auxilios.

El Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor, establece la autonomía en el desarrollo de la condición física y el aprendizaje motor como ejes fundamentales de este bloque, preparando al alumnado para la práctica libremente elegida de actividad física futura.

El Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos, profundiza sobre la práctica de deportes individuales, colectivos o de adversario elegidos por el alumnado, junto con los juegos, prestando especial atención al patrimonio lúdico y deportivo del Principado de Asturias. La reflexión sobre los aspectos sociales del deporte, máxime en esta etapa de mayor madurez, también forma parte del bloque.

El Bloque 4. Actividades de adaptación al entorno y al medio natural, amplía el conocimiento y la experiencia relacionada con las actividades físico-deportivas en la naturaleza a la vez que se incrementa la conciencia y el compromiso con el entorno próximo y natural. Siendo Asturias una comunidad especialmente privilegiada en el marco medioambiental se hace básico su protagonismo.

El Bloque 5. Actividades corporales de ritmo y expresión, se muestra propicio para el trabajo autónomo y por proyectos profundizando en la sensibilidad y el conocimiento de la parte artística de la motricidad humana. Este bloque se beneficia en gran medida de la madurez del alumnado de Bachillerato.

El Bloque 6. Elementos comunes, permite la inclusión de contenidos de gran trascendencia, transversales a los cinco bloques anteriores que hacen necesaria su presencia, incluyendo aspectos como las salidas profesionales en el sector de la actividad física y del deporte, el análisis sobre la oferta deportiva del entorno, el uso de tecnologías relacionadas con la práctica deportiva, los valores positivos asociados a la actividad física y el deporte: trabajo en equipo, constancia, autosuperación, habilidad comunicativa para expresarse en público, etc.

III. METODOLOGÍA DIDÁCTICA

La materia Educación Física desarrollará en el alumnado las siguientes capacidades:

- Organizar y liderar su propia práctica orientándola hacia la adquisición o el mantenimiento del hábito de práctica físico-deportiva a partir del conocimiento de la oferta de su entorno tanto urbano como natural.

- Diseñar e implementar espectáculos originales y creativos de expresión corporal de forma colectiva.

- Perfeccionar deportes individuales, de adversario o colectivos propuestos o seleccionados a través de una planificación propia y la puesta en marcha de campeonatos.

- Mejorar o mantener según el punto de partida, su condición física complementándola con la actividad física y deportiva fuera del horario escolar.

- Programar y autogestionar su acondicionamiento físico de cara a mejorar o mantener su condición física.

- Relacionar la práctica de actividad física, el aprendizaje motriz y la adopción de un estilo de vida activo con el estado de bienestar físico, psíquico y social, con la autoestima, y con la descarga emocional que se genera.

- Prevenir riesgos que puedan surgir en la práctica física adoptando las medidas oportunas para evitarlos y conocer el tratamiento básico de las lesiones deportivas así como protocolos y maniobras de soporte vital básico.

- Mostrar habilidades sociales e interpersonales que favorezcan la convivencia y se traduzcan en un trabajo constante y organizado tanto individual como en equipo.

- Gestionar la creación de un espacio personal de aprendizaje físico-deportivo integrando el uso de tecnologías.

- Organizar competiciones de deportes tradicionales asturianos, valorando nuestro patrimonio cultural y contribuyendo a su conservación.

- Planificar y realizar actividades físicas, deportivas y recreativas en el medio natural valorando la riqueza medioambiental con la que cuenta el Principado de Asturias.

- Conocer las salidas profesionales de la actividad física y de los profesionales que prestan servicios físico-deportivos.

IV. COMPETENCIAS BÁSICAS

La materia Educación Física contribuye al desarrollo de las competencias a las que se hace referencia en el artículo 10 del presente decreto.

A. En relación con la **competencia en comunicación lingüística**, incentiva el uso de lenguajes escritos en la interpretación de fichas, mapas, imágenes etc.; lenguajes orales en la comunicación para comprender y expresar acciones de movimiento; y lenguajes corporales en la interpretación de gestoformas, expresión corporal y transmisión de información a través del propio cuerpo.

B. Respecto a la **competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología** la contribución de esta materia será a través de razonamientos matemáticos, valoración de gráficas, cuantificación en planes de trabajo físico, análisis de movimientos en el espacio, trayectorias y valoración de medidas y porcentajes. El respeto al entorno natural o urbano y a la salud también serán contribuciones muy importantes a considerar en relación con la ciencia.

C. La valoración crítica de mensajes y estereotipos procedentes de los medios de comunicación, internet y televisión fundamentalmente, relacionados con los contenidos de la materia contribuirá al desarrollo de la **competencia digital**. Asimismo la tecnología al servicio del entrenamiento y del deporte es una realidad creciente que se atiende desde esta competencia.

D. Por otra parte, se desarrolla la **competencia aprender a aprender** cuando el alumnado, conocedor de sus potencialidades y capacidades, moviliza de forma autónoma sus conocimientos previos y aplica la búsqueda de información y soluciones a los retos que se le plantean.

E. La Educación Física contribuye también de forma esencial al desarrollo de las **competencias sociales y cívicas sobre todo porque propicia entornos no convencionales** para la educación de habilidades sociales y constituye un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto entre el alumnado. El trabajo en equipo, habilidad cada vez más demandada en la sociedad, cobra su mayor expresión en esta materia y potencia esta competencia.

F. La contribución a la **competencia sentido de iniciativa y espíritu emprendedor** se establece desde la materia Educación Física en la medida en que es el alumnado el que toma decisiones de una manera autónoma y responsable, en situaciones de autosuperación, perseverancia, y refuerzo de sus propios juicios y consideraciones. La creatividad tan unida al espíritu emprendedor es ampliamente solicitada en los proyectos de expresión corporal o en diseño de campañas de promoción del estilo de vida activo y saludable.

G. La Educación Física contribuye también a la **competencia conciencia y expresiones culturales** por medio del impulso de ideas o sentimientos a través del cuerpo y del movimiento, y teniendo como referencia manifestaciones de juegos y actividades populares propias de los contextos en los que se realiza que han sido transmitidos de generación en generación.

Para desarrollar estas capacidades y competencias se tendrán en cuenta propuestas didácticas que incluyan tareas, actividades complejas y de componente social como pueden ser, entre otras, trabajo por proyectos, montajes en grupo, centros de interés, etc. para integrar todo tipo de saberes y consolidar en nuestro alumnado hábitos de vida saludable, aprendizajes nuevos y actuaciones de auto-organización y autonomía de actividades físicas y deportivas que permanezcan instauradas a lo largo de toda la vida.

V. RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS

Para conseguir que el proceso enseñanza y aprendizaje durante el Bachillerato permita el desarrollo de las capacidades y competencias señaladas, se tendrán en cuenta las recomendaciones metodológicas que se proponen a continuación.

Al igual que en la Enseñanza Secundaria Obligatoria, conviene recordar que esta materia se apoya en un enfoque metodológico de carácter variado, siendo aconsejable no renunciar a ningún método, estrategia o estilo de enseñanza. La metodología educativa de la Educación Física en Bachillerato favorecerá la capacidad del alumnado para aprender por sí mismo, facilitará el trabajo autónomo y el trabajo en equipo, potenciará técnicas de indagación e investigación, y la aplicación y transferencia de lo aprendido a la vida personal. La pluralidad de riquezas organizativas en cuanto a agrupamientos (cooperativos, mixtos, heterogéneos, de nivel, etc.), a los recursos en la práctica (tecnológicos, audiovisuales, autoconstruidos, reciclados, etc.), y a los entornos (aula, espacio próximo al centro, social y natural), será fundamental en el desarrollo de las capacidades anteriormente descritas.

Asimismo, los principios básicos metodológicos y de organización general de la etapa anterior serán los mismos con aplicación específica al Bachillerato. En este sentido, el profesorado organizará metodológicamente la materia con el fin de mantener y mejorar los niveles de práctica instaurados, reforzar los conocimientos específicos, y provocar que el alumnado sea capaz de auto-gestionar actividades físicas orientadas hacia la salud y el tiempo libre. En el futuro, serán los propios alumnos y alumnas quienes determinen el tipo de actividad física que prefieren y la forma de llevarla a la práctica.

El papel del profesorado estará centrado en facilitar los aprendizajes, proporcionando la información necesaria, y los medios y recursos para obtenerla, estando atento a las diferencias individuales y grupales que se presenten en el grupo de clase, anticipando recursos y estrategias variadas para dar respuesta a las diversas necesidades. La actividad física supone en estas edades y niveles educativos una decisión personal para la ocupación del tiempo libre, y debe conectar con gustos e intereses necesarios para que el alumnado, dentro de las posibilidades de los centros, pueda elegir algún deporte específico o técnicas expresivas concretas a desarrollar.

Los elementos esenciales que incidan en la salud, entendida no como ausencia de enfermedad sino como un completo bienestar bio-psico-social, deberán ser imprescindibles en nuestra materia. En este sentido la nutrición y la orientación de la dieta, con un enfoque que trascienda los procesos biológicos, debe tener un papel relevante por lo que a nivel de implicación en la práctica deportiva, hábitos estables en su vida, autonomía, conciencia y visión crítica supone. Dentro de esta versión saludable de la educación, en la que la Educación Física junto a otras materias contribuirá de manera interdisciplinar, movilizará responsablemente las emociones del alumnado, buscando relacionar los beneficios con las satisfacciones, los logros y la autorrealización, de forma que trascienda y se convierta en un hábito perdurable.

La progresión del trabajo cooperativo al trabajo grupal, con distribución clara de roles y asunción de funciones serán claves de proyectos en equipo y logro de fines comunes. En Bachillerato esta opción metodológica da un paso más, en tanto en cuanto las posibilidades de práctica extraescolar se potencian cuando se hacen con más gente, sea correr, acudir a un centro deportivo cercano, u organizar cualquier actividad de índole motriz entre amigos y amigas. Para reforzar e instaurar esa práctica más allá del propio centro educativo y del propio currículo, se profundizará desde las clases en la oferta de actividades regladas e informales existentes alrededor, sin olvidar especialmente que la comunidad autónoma del Principado de Asturias dispone de una de las mejores ofertas posibles de actividades tradicionales y convencionales en medios y espacios naturales.

El enfoque coeducativo y de igualdad de género en esta etapa, se orientará a la flexibilidad para favorecer el intercambio, el contraste, y el respeto por las diferencias que se puedan evidenciar entre chicas y chicos. Las condiciones generales de trabajo (gestión de recursos materiales y espacios, tiempos de práctica), y la selección y presentación de contenidos, deben asegurar una perspectiva coeducativa de la Educación Física, contribuyendo a la igualdad entre sexos y a la visibilización del deporte femenino.

La evaluación de los aprendizajes podrá tener una orientación más compartida entre profesorado y alumnado. La aplicación responsable de prácticas de coevaluación y autoevaluación ofrecerá a los alumnos y las alumnas información relevante acerca de su progreso, reforzando su motivación y autoestima para seguir aprendiendo, favoreciendo así la reflexión personal y el aprendizaje autónomo. Para ello deberán contar desde el principio con los criterios que llevan al éxito y seguimiento constante de sus progresos. La necesaria puesta en práctica de programas de autoaprendizaje y autogestión, aconsejarán el acompañamiento de las correspondientes fichas o rúbricas de valoración de lo planificado, de lo realizado y del éxito obtenido. Aspectos como el trabajo previo, el respeto a las fechas y plazos fijados, la organización y el orden general, la asunción de funciones concretas, la concentración y el esfuerzo, ayudará a evitar situaciones de falta de compromiso por no disponer de una instrucción tan directa en el proceso de enseñanza y aprendizaje de los contenidos.

VI. ORGANIZACIÓN, SECUENCIACIÓN DE LO CONTENIDOS Y DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

1. CRITERIOS, ESTÁNDARES E INDICADORES.

CRITERIOS	ESTÁNDARES	INDICADORES
1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	1.1 Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.2 Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3 Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. 1.4 Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.	1.1i Exponer oralmente durante la práctica las características de los deportes y actividades individuales propuestas o elegidas. 1.2i Crear y analizar videos de técnica y habilidades motrices específicas para apreciar errores y posteriormente generar procedimientos de corrección. 1.3i Proponer y resolver situaciones de juego bajo presión: la competición. 1.4i - Perfeccionar a través de una competición uno o más deportes tradicionales asturianos. 1.5i Autoevaluar o coevaluar el nivel de ejecuciones técnicas con ayuda de planillas, hojas de observación, test de ejecución o estadísticas de participación. 1.6i Realizar presentaciones en grupo sobre las posibilidades de realización, costes y dificultad de las actividades en el medio natural. 1.7i Realizar aquella actividad en el medio natural más aceptada o un trabajo sustitutorio si no pudiera asistir. 1.8i Valorar el impacto que ejercen las actividades físicas sobre el entorno en el que se realizan, proponiendo medidas que eviten la degradación del mismo y que colaboren en su cuidado.
2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	2.1 Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. 2.2 Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos,	2.1i Perfeccionar las habilidades artísticas corporales de las manifestaciones de expresión corporal trabajadas. 2.2i Elaborar guiones originales basados en realidades sociales susceptibles de mejora.

CRITERIOS	ESTÁNDARES	INDICADORES
	ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. 2.3 Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.	2.3i Crear coreografías originales individuales o grupales. 2.4i Interpretar con sentimiento el papel asignado. 2.5i Integrar diferentes recursos materiales, audiovisuales, decorativos, vestimentas, utilización de espacios y habilidades motrices en la composición o montaje. 2.6i Responsabilizarse de su parte de trabajo dentro del proyecto. 2.7i Cumplir los plazos y ensayar sistemáticamente en busca de un buen resultado.
3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	3.1 Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. 3.2 Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno. 3.3 Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. 3.4 Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físicodeportivas desarrolladas. 3.5 Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-posición, adaptándolas a las características de los participantes.	3.1i Resolver desafíos y retos físico-deportivos colectivos. 3.2i Exponer oralmente durante la práctica las características de los deportes colectivos y de adversario propuestos o elegidos. 3.3i Crear y analizar vídeos de técnica y táctica para apreciar errores y posteriormente generar procedimientos de corrección. 3.4i Planificar el propio aprendizaje técnico-táctico, proponiendo metas a corto y largo plazo, evaluando los resultados y planificando nuevos objetivos. 3.5i Proponer y resolver situaciones de juego reducido dos contra dos, tres contra tres, dos contra tres, inferioridades, superioridades, etc. 3.5i Autoevaluar o coevaluar el nivel de juego con ayuda de planillas técnicas, test de ejecución o estadísticas de participación.

CRITERIOS	ESTÁNDARES	INDICADORES
		3.7i Organizar una competición del deporte elegido creando equipos, cuadro de competición y reglamento adaptado buscando un sentido lúdico de la misma.
4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.	4.1 Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud. 4.2 Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. 4.3 Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. 4.4 Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.	4.1i Calcular el gasto calórico de las clases de Educación Física y de su actividad física ajena al horario escolar y compararlo con su ingesta calórica. 4.2i Interpretar valores nutricionales, tablas de gasto calórico y relacionar el tipo de actividad física con la aportación de los distintos nutrientes. 4.3i Realizar de forma correcta los ejercicios de técnica deportiva y de fuerza-flexibilidad elegidos, y mantener una postura correcta. 4.4i Realizar autónomamente rutinas de ejercicios de algunas de las denominadas gimnasias suaves y valorar su aportación al equilibrio psico-físico. 4.5i Llevar a la práctica calentamientos específicos y vueltas a la calma adaptados a la actividad realizada. 4.6i Alcanzar unos niveles de resistencia aeróbica, fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad mínimos saludables. 4.7i Practicar algunas técnicas de recuperación muscular como el masaje.
5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en	5.1 Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales. 5.2 Evalúa sus capacidades	5.1i Testar su nivel de forma física y comparar dicho nivel a través de baremos con su grupo de edad y respecto a un nivel de fuerza, resistencia y flexibilidad mínimo saludable.

CRITERIOS	ESTÁNDARES	INDICADORES
cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. 5.3 Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad. 5.4 Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. 5.5 Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. 5.6 Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.	5.2i Establecer objetivos y metas alcanzables (como puedan ser: participar en una carrera popular, un aerobitón, completar un circuito con determinadas repeticiones, etc.), y unos objetivos específicos asociados por capacidades físicas. 5.3i Elaborar y llevar a la práctica un plan de trabajo personal sobre las capacidades físicas relacionadas con la salud empleando los métodos, sistemas y ejercicios más adecuados, aplicando las variables del principio de progresión de carga. 5.4i Llevar a la práctica con la intensidad y la corrección técnica necesaria las tareas de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad en las clases y para aumentar la eficacia, en el tiempo extraescolar. 5.5i Valorar y comprobar el nivel de logro de los objetivos propuestos en su programa y reflexionar sobre los puntos fuertes y débiles. 5.6i Diseñar y elaborar una campaña de promoción del estilo de vida activo (promoción de transportes ecológicos y saludables como la bici, caminar, evitar el uso del ascensor, etc.), desmontando las excusas para no hacer ejercicio físico, como la falta de tiempo, el coste económico, etc., y apuntando los beneficios que se obtienen.
6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de	6.1 Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus	6.1i Gestionar por grupos de interés todos los aspectos de los deportes seleccionados: espacios, materiales, adaptaciones reglamentarias,

CRITERIOS	ESTÁNDARES	INDICADORES
interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios. 6.2 Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.	calentamientos, desarrollo técnico, organización del juego y vuelta a la calma. 6.21 Resolver supuestos prácticos de acceso a profesiones relacionadas con la actividad física o que requieran pruebas físicas de acceso. 6.3i Registrar y certificar por su familia, entrenador o entrenadora la práctica fuera del horario escolar, detallando tiempo, capacidades físicas y métodos empleados. 6.4i Conocer y valorar las nuevas tendencias y las nuevas prácticas físico-deportivas, practicando algunas de ellas. 6.5i Exponer situaciones y estrategias para vencer la presión de grupo en situaciones contrarias a la salud: tabaco, alcohol y otras drogas, y dopaje. 6.6i Relacionar los causantes del éxito en el deporte (esfuerzo, autosuperación, constancia, trabajo en equipo, etc.), con el éxito en la vida. 6.7i Exponer y debatir acerca de los tópicos y estereotipos relacionados con la actividad física.
7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.	7.1 Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. 7.2 Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. 7.3 Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.	7.1i Verificar las condiciones de práctica segura usando la indumentaria, el calzado deportivo en particular, y los materiales apropiados a los espacios de práctica. 7.2i Identificar las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad. 7.3i Resolver supuestos prácticos ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más

CRITERIOS	ESTÁNDARES	INDICADORES
		frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas. 7.4i Conocer los protocolos y técnicas de soporte vital básico, aplicando y ejecutando en condiciones de seguridad aquellos que los medios técnicos y recursos disponibles lo permitan.
8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetando su propia persona, a las demás y al entorno en el marco de la actividad física.	8.1 Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. 8.2 Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.	8.1i Participar activamente en todas las actividades propuestas mostrándose autoexigente para mejorar sus niveles iniciales y esforzándose por lograr los mejores resultados dentro de sus posibilidades. 8.2i Facilitar la participación y el progreso de todos los compañeros y compañeras, independientemente de su nivel de habilidad. 8.3i Mostrarse colaborador, atento y respetuoso, coordinando sus acciones con las del resto de las personas implicadas. 8.4i Anotar los resultados y sensaciones en el cuaderno de clase (físico o digital). 8.5i Estimar la nota en función de los criterios predefinidos de acuerdo a los registros del trabajo en clase y en su tiempo libre, de manera consensuada con el profesor o la profesora.
9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de	9.1 Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. 9.2 Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.	9.1i Crear un espacio personal de aprendizaje físico-deportivo. 9.2i Utilizar dispositivos móviles y otras tecnologías a fin de poder diseñar, gestionar y mejorar la práctica deportiva, y controlar las franjas de frecuencia cardíaca.

CRITERIOS	ESTÁNDARES	INDICADORES
información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.		9.3i Conocer y utilizar aplicaciones relacionadas con el gasto e ingreso calórico, la velocidad de desplazamiento, la orientación u otros contenidos.

2. UNIDADES DIDÁCTICAS

1º BACHILLER

UD. 1 Valorando mi condición física.				
TEMPORALIZACIÓN	**1ª**	**2ª**	**3ª**	**Sesiones estimadas: 8.** 1ª Eval: 4. 2º Eval: 4.
	X		**X**	**Observaciones:** realización de test al principio del curso y al final.

CONTENIDOS	CRITERIOS	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables 1.3 Autoanálisis del estilo de vida. 1.5 Nutrición saludable y ejercicio físico saludable. **Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor.** 2.5 Diseño y elaboración de un plan de perfeccionamiento técnico a partir de la determinación del nivel actual. **Bloque 6. Elementos comunes**	**5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.** **6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.**	5.1i Testar su nivel de forma física y comparar dicho nivel a través de baremos con su grupo de edad y respecto a un nivel de fuerza, resistencia y flexibilidad mínimo saludable. 5.5i Valorar y comprobar el nivel de logro de los objetivos propuestos en su programa y reflexionar sobre los puntos fuertes y débiles. 6.2I Resolver supuestos prácticos de acceso a profesiones relacionadas con la actividad física o que requieran pruebas físicas de acceso.	5.2 Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. 5.5 Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. 6.1 Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.

6.6 Valoración del éxito obtenido en los proyectos y programas diseñados a través del ajuste a los criterios establecidos previamente.			

UD. 1 Valorando mi condición física.

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
R. A 1	Aplica pruebas de condición física respecto a un baremo, comprobando sus logros y como punto de partida para una planificación individual.	Realización de las pruebas físicas y entrega de las hojas de baremos.

	5.1i	5.5i	6.2i
R. A 1	X	X	X

UD. 2 Deporte y salud. Plan de salud.							
TEMPORALIZACIÓN	**1ª**	**2ª**	**3ª**	**Sesiones estimadas: 2**			
	X			**Observaciones:**			
CONTENIDOS				**CRITERIOS**	**INDICADORES**	**ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE**	
Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables 1.1 Definición de salud según diferentes instituciones y organismos internacionales. Relación con la actividad física y con el desarrollo de una vida plena. 1.2 Los estilos de vida saludables y no saludables: componentes, beneficios y perjuicios. 1.3 Autoanálisis del estilo de vida. 1.4 Equilibro ingreso-gasto calórico.				**4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.** **6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés,**	4.1i Calcular el gasto calórico de las clases de Educación Física y de su actividad física ajena al horario escolar y compararlo con su ingesta calórica. 4.2i Interpretar valores nutricionales, tablas de gasto calórico y relacionar el tipo de actividad física con la aportación de los distintos nutrientes. 6.5i Exponer situaciones y estrategias para vencer la presión de grupo en situaciones contrarias a la salud: tabaco, alcohol y otras drogas, y dopaje.	4.1 Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud. 4.2 Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. 6.2 Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la	

1.5 Nutrición saludable y ejercicio físico saludable. 1.6 Hábitos nocivos y asertividad. Estrategias y personalidad para afrontar la presión del grupo ante hábitos nocivos. 1.7 Enfermedades relacionadas con el ejercicio físico y la imagen corporal. Anorexia, bulimia, vigorexia, etc. 1.8 Drogas y deporte: el dopaje como fraude y agresión contra la salud. 1.9 Primeros auxilios, prevención y actuación ante las lesiones más frecuentes según la actividad física practicada, profundizando en al menos una de ellas. 1.10 Protocolo de reanimación cardio-pulmonar y soporte vital básico. 1.11 Ergonomía y actividad física. La importancia de una postura adecuada y de una correcta ejecución de movimientos. 1.12 Seguridad y actividad física: la importancia del equipamiento apropiado y la prudencia en la práctica de actividades físicas. 1.13 La relajación y la respiración como fuente de salud y de equilibrio psico-físico a través de las prácticas de mayor aceptación en la actualidad. Gimnasias suaves. Taichí, yoga, pilates, masaje, etc. 1.14 Tópicos y estereotipos relacionados con la actividad física. Análisis crítico.	**respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.** **7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.** **9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.**	6.7i Exponer y debatir acerca de los tópicos y estereotipos relacionados con la actividad física. 7.2i Identificar las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad. 7.3i Resolver supuestos prácticos ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas. 7.4i Conocer los protocolos y técnicas de soporte vital básico, aplicando y ejecutando en condiciones de seguridad aquellos que los medios técnicos y recursos disponibles lo permitan. 9.1i Crear un espacio personal de aprendizaje físico-deportivo. 9.3i Conocer y utilizar aplicaciones relacionadas con el gasto e ingreso calórico, la velocidad de desplazamiento, la orientación u otros contenidos.	corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. 7.1 Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. 9.1 Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. 9.2 Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

UD. 2 Deporte y salud. Plan de salud.

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
R. A 2	Conoce los fundamentos de una vida sana mostrando actitud crítica ante prácticas nocivas para la salud, así como los principios fundamentales de primeros auxilios.	Búsqueda de información en los medios de comunicación con una valoración crítica.

	4.1i	4.2i	6.5i	6.7i	7.2i	7.3i	7.4i	9.1i	9.3i
R. A 2	X	X	X	X	X	X	X	X	X

UD. 3 Mejorando mi condición física. Crea tu gimnasio.				
TEMPORALIZACIÓN	**1ª**	**2ª**	**3ª**	**Sesiones estimadas: 26.** 1ª Eval: 8. 2ª Eval: 9. 3ª Eval: 9
	X	**X**	**X**	**Observaciones:** Trabajo en conjunto de las capacidades físicas básicas.

CONTENIDOS	CRITERIOS	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor 2.1 Diseño y elaboración de un plan de acondicionamiento físico a partir de la determinación del estado de forma actual. 2.2 Los principios del entrenamiento y aplicación al programa personalizado. 2.3 La sesión de entrenamiento deportivo. Fases y opciones de contenidos a incluir en cada una. 2.4 Los retos físicos: la importancia de marcarse metas alcanzables. Objetivos y metas de la preparación.	**4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.** **5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.**	4.3i Realizar de forma correcta los ejercicios de técnica deportiva y de fuerza-flexibilidad elegidos, y mantener una postura correcta. 4.4i Realizar autónomamente rutinas de ejercicios de algunas de las denominadas gimnasias suaves y valorar su aportación al equilibrio psico-físico. 4.5i Llevar a la práctica calentamientos específicos y vueltas a la calma adaptados a la actividad realizada. 4.6i Alcanzar unos niveles de resistencia aeróbica, fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad mínimos saludables. 4.7i Practicar algunas técnicas de recuperación muscular como el masaje.	4.1 Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud. 4.3 Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. 4.4 Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades. 5.1 Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque

2.5 Diseño y elaboración de un plan de perfeccionamiento técnico a partir de la determinación del nivel actual. 2.6 Los principios de la progresión y las fases del aprendizaje motor. 2.7 La satisfacción del aprendizaje motor. **Bloque 6. Elementos comunes** 6.5 La constancia y la auto-superación en la actividad física y su utilidad en la mejora personal.	**8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetando su propia persona, a las demás y al entorno en el marco de la actividad física.** **9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.**	5.2i Establecer objetivos y metas alcanzables (como puedan ser: participar en una carrera popular, un aerobitón, completar un circuito con determinadas repeticiones, etc.), y unos objetivos específicos asociados por capacidades físicas. 5.3i Elaborar y llevar a la práctica un plan de trabajo personal sobre las capacidades físicas relacionadas con la salud empleando los métodos, sistemas y ejercicios más adecuados, aplicando las variables del principio de progresión de carga. 5.4i Llevar a la práctica con la intensidad y la corrección técnica necesaria las tareas de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad en las clases y para aumentar la eficacia, en el tiempo extraescolar. 8.4i Anotar los resultados y sensaciones en el cuaderno de clase (físico o digital). 8.5i Estimar la nota en función de los criterios predefinidos de acuerdo a los registros del trabajo en clase y en su tiempo libre, de manera consensuada con el profesor o la profesora. 9.1i Crear un espacio personal de aprendizaje físico-deportivo. 9.2i Utilizar dispositivos móviles y otras tecnologías a fin de poder diseñar, gestionar y mejorar la práctica deportiva, y controlar las franjas de frecuencia cardíaca.	saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales. 5.3 Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad. 5.4 Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. 9.1 Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. 9.2 Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

UD. 3 Mejorando mi condición física. Crea tu gimnasio

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
R. A 3	Lleva a la práctica actividades de mejora de la condición física, tomando como punto de partida su nivel inicial, buscando otras alternativas.	Participación activa en las actividades propuestas y búsqueda digital con presentación por escrito.

	4.3i	4.4i	4.5i	4.6i	4.7i	5.2i	5.3i	5.4i	8.4i	8.5i	9.1i	9.2i
R. A 3	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

UD. 4 Deporte competición: Torneos y Fútbol americano.				
TEMPORALIZACIÓN	**1ª**	**2ª**	**3ª**	**Sesiones estimadas: 26.** 1ª Eval: 8. 2ª Eval: 9. 3ª Eval: 9.
	X	**X**	**X**	Observaciones: Desarrollo competitivo de deportes vistos en cursos anteriores.

CONTENIDOS	CRITERIOS	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos 3.1 Clasificación de los deportes y componentes de los mismos: historia, técnica, táctica, reglamento, preparación física e implicaciones sociales. 3.2 La técnica como exponente de eficacia, economía de esfuerzo y seguridad. 3.3 El pensamiento táctico en los deportes. Concentración y agilidad mental. 3.4 La toma de decisiones en las situaciones de juego real. 3.5 La organización de competiciones y torneos. Asunción de roles.	**1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.** **3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.** **8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetando su propia**	1.1i Exponer oralmente durante la práctica las características de los deportes y actividades individuales propuestas o elegidas. 1.2i Crear y analizar videos de técnica y habilidades motrices específicas para apreciar errores y posteriormente generar procedimientos de corrección. 1.3i Proponer y resolver situaciones de juego bajo presión: la competición. 1.4i - Perfeccionar a través de una competición uno o más deportes tradicionales asturianos. 1.5i Autoevaluar o coevaluar el nivel de ejecuciones técnicas con ayuda de planillas,	1.1 Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.2 Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3 Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. 1.4 Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. 3.1 Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.

3.6 La organización del autoaprendizaje. Autoconocimiento, planificación y autosuperación. 3.7 Los deportes tradicionales del Principado de Asturias: profundización en el conocimiento y dominio de sus aspectos técnicos y reglamentarios. Valoración como patrimonio cultural y como medio para el recreo y el ocio. Puesta en práctica de un torneo. 3.8 Deporte profesional y deporte espectáculo: implicaciones sociales y económicas. 3.9 Mujer y deporte: análisis de las razones de la menor práctica entre la población femenina y propuestas para su equiparación. **Bloque 6. Elementos comunes** 6.2 Salidas profesionales y cualificaciones profesionales relacionadas con el acondicionamiento físico, el entrenamiento deportivo, el turismo activo y la expresión corporal, entre otras. 6.3 El trabajo en equipo en las distintas manifestaciones de la actividad física. Influencia de este trabajo en otras esferas de la vida. 6.4 Las habilidades comunicativas y la mejora de la expresión de conocimiento e ideas en público.	**persona, a las demás y al entorno en el marco de la actividad física.**	hojas de observación, test de ejecución o estadísticas de participación. 3.1i Resolver desafíos y retos físico-deportivos colectivos. 3.2i Exponer oralmente durante la práctica las características de los deportes colectivos y de adversario propuestos o elegidos. 3.3i Crear y analizar vídeos de técnica y táctica para apreciar errores y posteriormente generar procedimientos de corrección. 3.4i Planificar el propio aprendizaje técnico-táctico, proponiendo metas a corto y largo plazo, evaluando los resultados y planificando nuevos objetivos. 3.5i Proponer y resolver situaciones de juego reducido dos contra dos, tres contra tres, dos contra tres, inferioridades, superioridades, etc. 3.6i Autoevaluar o coevaluar el nivel de juego con ayuda de planillas técnicas, test de ejecución o estadísticas de participación. 3.7i Organizar una competición del deporte elegido creando equipos, cuadro de competición y reglamento adaptado buscando un sentido lúdico de la misma. 8.1i Participar activamente en todas las actividades propuestas mostrándose autoexigente para mejorar sus niveles iniciales y esforzándose por lograr los mejores resultados dentro de sus posibilidades.	3.2 Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno. 3.3 Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. 3.4 Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físicodeportivas desarrolladas. 3.5 Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-posición, adaptándolas a las características de los participantes. 8.1 Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. 8.2 Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

		8.2i Facilitar la participación y el progreso de todos los compañeros y compañeras, independientemente de su nivel de habilidad. 8.3i Mostrarse colaborador, atento y respetuoso, coordinando sus acciones con las del resto de las personas implicadas.	

UD. 4 Deporte competición. Torneos y Fútbol americano

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
R. A 4	Participa en actividades deportivas competitivas aplicando estrategias de grupo, facilitando la integración del resto de compañeros independientemente de su nivel.	Participación activa en las actividades propuestas.

	1.1i	1.2i	1.3i	1.4i	1.5i	3.1i	3.2i	3.3i	3.4i	3.5i	3.6i	3.7i	8.1.i	8.2i	8.3i
R. A 4	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

UD. 5 Expresión y movimiento. Montaje y musical				
TEMPORALIZACIÓN	**1ª**	**2ª**	**3ª**	**Sesiones estimadas: 4**
		X		**Observaciones:**

CONTENIDOS	CRITERIOS	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Bloque 5. Actividades corporales de ritmo y expresión 5.1 Lenguaje corporal y comunicación cotidiana. 5.2 Componentes de manifestaciones artísticas: creatividad, emoción, y ritmo. 5.3 Exploración y utilización del cuerpo, espacio, tiempo e intensidad, con la	**2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.** **8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetando su propia**	2.1i Perfeccionar las habilidades artísticas corporales de las manifestaciones de expresión corporal trabajadas. 2.2i Elaborar guiones originales basados en realidades sociales susceptibles de mejora. 2.3i Crear coreografías originales individuales o grupales. 2.4i Interpretar con sentimiento el papel asignado.	2.1 Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. 2.2 Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.

intención de expresar ideas o sentimientos de forma creativa. 5.4 Manifestaciones artísticas basadas en la expresión corporal. Teatro, danza, mimo, teatro de sombras, actividades circenses, musicales y percusión. 5.5 Los proyectos de expresión corporal: interpretación, guiones, coreografías, banda sonora y atrezzo. **Bloque 6. Elementos comunes** 6.1 Los dispositivos móviles: de vehículo de comunicación y entretenimiento pasivo a herramientas de búsqueda inmediata de información y de apoyo al entrenamiento y al estilo de vida activo. 6.3 El trabajo en equipo en las distintas manifestaciones de la actividad física. Influencia de este trabajo en otras esferas de la vida.	**persona, a las demás y al entorno en el marco de la actividad física.**	2.5i Integrar diferentes recursos materiales, audiovisuales, decorativos, vestimentas, utilización de espacios y habilidades motrices en la composición o montaje. 2.6i Responsabilizarse de su parte de trabajo dentro del proyecto. 2.7i Cumplir los plazos y ensayar sistemáticamente en busca de un buen resultado. 8.1i Participar activamente en todas las actividades propuestas mostrándose autoexigente para mejorar sus niveles iniciales y esforzándose por lograr los mejores resultados dentro de sus posibilidades. 8.2i Facilitar la participación y el progreso de todos los compañeros y compañeras, independientemente de su nivel de habilidad. 8.3i Mostrarse colaborador, atento y respetuoso, coordinando sus acciones con las del resto de las personas implicadas.	2.3 Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo. 8.1 Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. 8.2 Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

UD. 5 Expresión y movimiento. Montaje y musical

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
R. A 5	Representa composiciones de expresión corporal individuales o colectivos respetando las diferencias.	Exhibición física y/o en soporte digital con valoración del profesor y/o resto del grupo".

	2.1i	2.2i	2.3i	2.4i	2.5i	2.6i	2.7i	8.1i	8.2i	8.3i
R. A 5	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

UD. 6 Ocio activo. Actividades en la naturaleza.				
TEMPORALIZACIÓN	**1ª**	**2ª**	**3ª**	**Sesiones estimadas: 2**
			X	**Observaciones:**

CONTENIDOS	CRITERIOS	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables. 1.12 Seguridad y actividad física: la importancia del equipamiento apropiado y la prudencia en la práctica de actividades físicas. **Bloque 4. Actividades de adaptación al entorno y al medio natural** 4.1 Reconocimiento y valoración de las posibilidades que ofrece el entorno próximo (urbano, rural, vial, etc.) y el Principado de Asturias en general, para la práctica de actividades físicas en el medio natural, contribuyendo a su conservación y mejora. 4.2 Rasgos que determinan y condicionan la realización de una actividad en el medio natural. 4.3 Planificación y puesta en práctica de una actividad en el medio natural ya sea auto-organizada o externa. 4.4 El turismo activo como recurso socio-económico en el Principado de Asturias. **Bloque 6. Elementos comunes**	**1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.** **5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.** **6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.** **7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la**	1.6i Realizar presentaciones en grupo sobre las posibilidades de realización, costes y dificultad de las actividades en el medio natural. 1.7i Realizar aquella actividad en el medio natural más aceptada o un trabajo sustitutorio si no pudiera asistir. 1.8i Valorar el impacto que ejercen las actividades físicas sobre el entorno en el que se realizan, proponiendo medidas que eviten la degradación del mismo y que colaboren en su cuidado. 5.2i Establecer objetivos y metas alcanzables (como puedan ser: participar en una carrera popular, un aerobitón, completar un circuito con determinadas repeticiones, etc.), y unos objetivos específicos asociados por capacidades físicas. 5.6i Diseñar y elaborar una campaña de promoción del estilo de vida activo (promoción de transportes ecológicos y saludables como la bici, caminar, evitar el uso del ascensor, etc.), desmontando las excusas para no hacer ejercicio físico, como la falta de tiempo, el coste	1.1 Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 5.6 Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas. 6.1 Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios. 7.1 Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. 7.2 Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. 7.3 Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. 8.1 Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.

6.2 Salidas profesionales y cualificaciones profesionales relacionadas con el acondicionamiento físico, el entrenamiento deportivo, el turismo activo y la expresión corporal, entre otras. 6.7 Análisis de la oferta deportiva y artístico-expresiva del entorno, y sus propuestas de mejora.	**realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.** **8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetando su propia persona, a las demás y al entorno en el marco de la actividad física.**	económico, etc., y apuntando los beneficios que se obtienen. 6.1i Gestionar por grupos de interés todos los aspectos de los deportes seleccionados: espacios, materiales, adaptaciones reglamentarias, calentamientos, desarrollo técnico, organización del juego y vuelta a la calma. 6.3i Registrar y certificar por su familia, entrenador o entrenadora la práctica fuera del horario escolar, detallando tiempo, capacidades físicas y métodos empleados. 6.4i Conocer y valorar las nuevas tendencias y las nuevas prácticas físico-deportivas, practicando algunas de ellas. 6.6i Relacionar los causantes del éxito en el deporte (esfuerzo, autosuperación, constancia, trabajo en equipo, etc.), con el éxito en la vida. 7.1i Verificar las condiciones de práctica segura usando la indumentaria, el calzado deportivo en particular, y los materiales apropiados a los espacios de práctica. 8.1i Participar activamente en todas las actividades propuestas mostrándose autoexigente para mejorar sus niveles iniciales y esforzándose por lograr los mejores resultados dentro de sus posibilidades. 8.2i Facilitar la participación y el progreso de todos los compañeros y compañeras,	8.2 Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

		independientemente de su nivel de habilidad. 8.3i Mostrarse colaborador, atento y respetuoso, coordinando sus acciones con las del resto de las personas implicadas.	

UD. 6 Ocio activo. Actividades en la naturaleza.

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
R. A 6	Organiza actividades de ocio en el entorno, previendo los riesgos, utilizando los materiales adecuados respetando el entorno y facilitando la integración de todas las personas.	Búsqueda de información con presentación por escrito.

	1.6i	1.7i	1.8i	5.2i	5.6i	6.1i	6.3i	6.4i	6.6i	7.1i	8.1i	8.2i	8.31
R. A 6	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

3. DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS EN UNIDADES DIDÁCTICAS: TEMPORALIZACIÓN Y EVALUACIÓN DE LAS MISMAS.

EVALUACIÓN	UNIDAD DIDÁCTICA	BLOQUE CONTENIDOS	RESULTADOS APRENDIZAJE	Nº SESIONES APROXIMADAS	% *
1ª EVAL.	UD. 1 Valorando mi condición física.	Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor. Bloque 6. Elementos comunes.	R. A 1	4	25%
	UD. 2 Deporte y salud. Plan de salud.	Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables.	R. A 2	2	25%
	UD. 3 Mejorando mi condición física. Crea tu gimnasio	Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor. Bloque 6. Elementos comunes.	R. A 3	8	25%
	UD. 4 Deporte competición . Fútbol americano.	Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos. Bloque 6. Elementos comunes.	R. A 4	8	25%
2ª EVAL.	UD. 3 Mejorando mi condición física.	Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor. Bloque 6. Elementos comunes.	R. A 3	9	40%
	UD. 4 Deporte competición. Torneos	Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos. Bloque 6. Elementos comunes.	R. A 4	9	30%
	UD. 5 Expresión y movimiento. Montaje y musical	Bloque 5. Actividades corporales de ritmo y expresión. Bloque 6. Elementos comunes.	R. A 5	4	30%
3ª EVAL.	UD. 3 Mejorando mi condición física. Crea tu gimnasio	Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor. Bloque 6. Elementos comunes.	R. A 3	9	25%
	UD. 4 “Mi deporte”. Presento una actividad.	Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos. Bloque 6. Elementos comunes.	R. A 4	9	25%

EVALUACIÓN	UNIDAD DIDÁCTICA	BLOQUE CONTENIDOS	RESULTADOS APRENDIZAJE	Nº SESIONES APROXIMADAS	% *
	UD. 6 Ocio activo. Actividades en la naturaleza.	Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables. Bloque 4. Actividades de adaptación al entorno y al medio natural. Bloque 6. Elementos comunes.	R. A 6	2	25%
	UD. 1 Valorando mi condición física.	Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor. Bloque 6. Elementos comunes.	R. A 1	4	25%

* Cuando no se imparta un contenido en la evaluación, el porcentaje del mismo se reparte equitativamente entre los contenidos impartidos.

4. DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS EN LOS CRITERIOS (RESULTADOS DE APRENDIZAJE)

R.A	SITUACIONES DE APRENDIZAJE	EVAL			COMPETENCIAS
		1ª	2ª	3ª	
R. A 1	Realización de las pruebas físicas y entrega de las hojas de baremos.	X		X	B – F
R. A 2	Búsqueda de información en los medios de comunicación con una valoración crítica.	X			B – C
R. A 3	Participación activa en las actividades propuestas y búsqueda digital con presentación por escrito.	X	X	X	D – C
R. A 4	Participación activa en las actividades propuestas.	X	X	X	A – D
R. A 5	Realización de una composición grupal o individual con valoración de los compañeros.		X		F – G
R. A 6	Búsqueda de información con presentación por escrito.			X	A – C – E

5. DESARROLLO DE LOS CRITERIO EN LAS UNIDADES DIDÁCTICAS Y SUS RESULTADOS DE APRENDIZAJE

CRITERIOS	UNIDAD DIDÁCTICA						RESULTADOS APRENDIZAJE					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
I. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.				X		X				X		X
I. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.					X						X	
I. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.				X						X		
/. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.		X	X					X	X			
/. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	X		X			X	X		X			X
I. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	X	X				X	X	X				X
I. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.		X				X		X				X

CRITERIOS	UNIDAD DIDÁCTICA						RESULTADOS APRENDIZAJE					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
I. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetando su propia persona, a las demás y al entorno en el marco de la actividad física.			X	X	X	X			X	X	X	X
K. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.		X	X					X	X			

APARTADOS COMUNES PARA LA ESO Y BACHILLER

I. MEDIDAS A LA ATENCIÓN DE LA DIVERSIDAD

Se aplicarán en todos los cursos las mismas directrices de Atención a la Diversidad. Estas medidas, las englobamos en dos campos bien diferenciados. Son los siguientes.

1. DIFERENCIAS DE HABILIDAD MOTRIZ, CAPACIDAD FÍSICA Y DE APRENDIZAJE MOTOR Y COGNITIVO.

Al ser este área eminentemente práctica y procedimental, nos encontramos con alumnos con diferentes capacidades físicas, motrices, cognitivas, y de aprendizaje que son difíciles de tratar aisladamente por el carácter de la materia anteriormente citado.

Cuando realizamos la evaluación inicial, sobretodo de la condición física, se observa que algunos alumnos necesitan una progresión especial, más lenta, para que su aprendizaje individual llegue a alcanzar los objetivos de su curso. Por ese motivo **se valorará el trabajo y el progreso personal del alumno.**

En cada unidad didáctica se tienen en cuenta una serie de aspectos que permiten individualizar el proceso de enseñanza-aprendizaje y que hacen que el profesor pueda considerar esa diversidad de los alumnos/as, en las facetas mencionadas anteriormente. Las modificaciones pertinentes, **no significativas**, consisten en ir modificando la tarea "in situ", según la dificultad motriz que se vaya detectando en cada uno de los alumnos y ante la dificultad de prever toda la casuística de problemas de ejecución en cada una de las tareas a realizar. Se llevan a cabo, por lo tanto, las siguientes **medidas de adaptación**, las cuales no afectan a la consecución de los objetivos ni a los criterios de evaluación:

- Volver las tareas más analíticas.
- Disminuir la velocidad de ejecución.
- Realizar alguna tarea complementaria que refuerce o tenga transferencia motriz con la tarea propuesta en clase.
- Globalizar la tarea reduciendo los elementos a tener en cuenta en su ejecución.
- Disminuir el nº de integrantes de los equipos en caso de ser una actividad colectiva.
- Modificar las cualidades de los materiales con los que se trabaja (disminuir el peso de los balones medicinales, disminuir el tamaño de los balones o aumentarlo dependiendo del objetivo de la tarea, mejorar las condiciones de seguridad con más colchonetas, etc.)
- Aumentar el nº de ejercicios de la progresión técnica.
- Simplificar la resolución del problema motriz.
- Disminuir la intensidad o volumen de la tarea (acortando tiempos de ejecución, menor nº de repeticiones…)
- Destacar las palabras clave y los conceptos básicos dentro de los contenidos conceptuales cuando existan dificultades cognitivas.
- Actuar a la inversa en cada uno de los puntos anteriores cuando se detecta algún alumno aventajado en las destrezas coordinativas o en las capacidades físicas.

Alumnos/as que modifican sus actividades en función de la prescripción médica correspondiente. Sólo en aquellos casos en los que la exención médica es total quedarían exentos/as de la práctica y realizarían la parte teórica y actividades de ayuda y colaboración en clase, colocar material, anotaciones, etc. En estos casos se tendrá en cuanta su participación en esos otros aspectos de la clase y los conocimientos teóricos.

Para las exenciones parciales se requiere una práctica de actividad física alternativa en consonancia con los requerimientos médicos prescritos, la participación y actitud en clase y los conocimientos teóricos correspondientes.

Personas desmotivadas o de bajo interés por la asignatura. Se plantearan posibles actividades alternativas que permitan la consecución de los objetivos tanto en la parte práctica como teórica. Se pretende encontrar puntos intermedios entre lo que se considera necesario aprender y los intereses y motivaciones del alumnado. En los casos en los que no se demuestra ningún tipo de interés y se renuncia a la asignatura, ya que en la parte actitudinal no se consiguen los mínimos se exigirá llegar hasta dos en la parte conceptual y dos en la procedimental establecida en el currículo, y se podrá perder el derecho a la evaluación continua.

2. DIFERENCIAS SOCIO-CULTURALES, ÉTNICAS, RELIGIOSAS Ó LINGÜÍSTICAS.

La Educación Física presenta el marco ideal para afrontar este tipo de diversidad entre los alumnos, ya sea por la estructura de sus clases como por el contenido de las mismas, pues el lenguaje del cuerpo es universal.

Las diferencias lingüísticas se ven en esta área aminoradas, pues en la mayoría de los casos no impiden la ejecución de tareas, hecho que hemos podido constatar con nuestra propia experiencia. Es en los contenidos conceptuales donde se les hace la adaptación resaltando las palabras clave y los conceptos básicos, generalmente transmitidos al alumno de forma oral, y así es como se evaluará al alumno en este apartado.

La diversidad socio-cultural, étnica o religiosa como se expresó anteriormente, se afronta con la propia metodología aplicada en nuestra área y de la que destacamos las siguientes líneas de actuación:

- Potenciar las actividades en grupos que se formarán con alumnos diversos en lo referente al sexo como a su procedencia o nacionalidad.
- Fomentar las tareas cooperativas donde cada uno de los integrantes del grupo tenga la misma relevancia a la hora de conseguir la tarea.
- Hacer partícipes a estos alumnos en el desarrollo de las unidades didácticas en las que proceda, mediante la exposición a sus compañeros de su propia experiencia en sus lugares de origen, aportando así otro punto de vista a los contenidos.
- Valorar en cada una de las unidades didácticas los contenidos actitudinales referentes al respeto, aceptación de las limitaciones de uno mismo y de los demás, y la valoración de la interculturalidad como factor enriquecedor de la convivencia.

No obstante, puede suceder que existan casos muy particulares, considerando ambas diferenciaciones, en los que será preciso llegar a **MODIFICACIONES SIGNIFICATIVAS**. Para ello se utilizará el documento que se anexa al final de la programación docente. En él se detallan las adaptaciones en los objetivos, contenidos y criterios de evaluación.

II. EDUCACIÓN EN VALORES

Los valores fundamentales que se pretenden desarrollar con el alumnado de la ESO son los siguientes:

- ***Fomento de la convivencia, interculturalidad y respeto a los derechos humanos:***

  Fomentar actitudes que contribuyen a una educación por la paz: solidaridad, tolerancia, cooperación, autonomía, deportividad, respeto a la diversidad, etc.

  Estos contenidos se desarrollan a lo largo de todo el curso en todos los bloques temáticos, favorecido este hecho por la metodología aplicada y explicada anteriormente en el apartado de atención a la diversidad.

- ***Educación para la salud***:

Se pone especial énfasis en las repercusiones o efectos fisiológicos que tienen las distintas actividades físico – deportivas que se realizan:

- ⇨ facilitando el conocimiento del propio cuerpo, sus funciones, los efectos sobre los diferentes sistemas y órganos y los beneficios psicofísicos que produce la actividad física.
- ⇨ Así mismo se muestran los efectos que tiene sobre el organismo los hábitos nocivos (sedentarismo, tabaco, alcohol…).
- ⇨ La dieta equilibrada.
- ⇨ Higiene, seguridad y prevención de accidentes en la práctica de actividades físicas.
- ⇨ Primeros auxilios.
- ⇨ La actividad física y el deporte como alternativa para la ocupación del tiempo de ocio,
- ⇨ mejorando la salud y la calidad de vida.
- ⇨ Medio ambiente y salud.
- ⇨ Educación de la respiración y relajación.

Estos contenidos se desarrollaran en el bloque temático de Condición física y salud.

- ***Promoción de la igualdad entre sexos***:

  Las diferencias biológicas que existen entre los sexos no son razones para la marginación de uno u otro en determinadas actividades físicas. No se aceptará pues, el modelo masculino como universal. Por ello, se desarrollarán todas las cualidades individuales con independencia del género, fomentando la creación de grupos mixtos en el trabajo cooperativo.

  Estos contenidos se desarrollan a lo largo de todo el curso en todos los bloques temáticos**.**

- ***Educación ambiental***:

  Fomentar actitudes de cuidado, protección y respeto por el ecosistema a través de las actividades en el medio natural**.**

  Estos contenidos se desarrollaran en el bloque temático de actividades en la naturaleza.

- ***Educación vial***

  A través del análisis de las actividades deportivas practicadas en carretera, carrera, ciclismo, patines, senderismo con tramos de vía, etc., se conocerán y valorarán las normas y señales de circulación.

- ***Educación afectivo-sexual:***

  Dar importancia al contacto físico personal como transmisor de emociones y sentimientos, que pueden expresar amistad, amor, protección, diálogo, estados emocionales…

  Estos contenidos se desarrollarán en el Bloque de Expresión Corporal y ritmo.

- ***Potenciación del consumo responsable:***

  Valorar los materiales de trabajo, fomentar su cuidado y conservación, y potenciar el uso de materiales de reciclado en la fabricación de nuevo material.

  La actividad física y el deporte han generado, en estos tiempos, nuevos cauces de consumo; bebidas energéticas, suplementos proteicos, ropa y calzado deportivo, gimnasios y otras instalaciones.

  Se procurará el estudio y análisis crítico del consumo en el deporte; influencia de la publicidad, análisis de la calidad del producto y no fe ciega en una marca comercial, verdad y mitos de los alimentos para deportista,

  Estos contenidos se desarrollarán en todos los bloques temáticos.

III. CRITERIOS DE RECUPERACIÓN

A. ALUMNOS CON LA MATERIA PENDIENTE.

Al no haber clases de recuperación, el seguimiento del alumn@ lo hará el profesor del curso donde se encuentra el alumno matriculado.

Por ello, el Departamento considera que si el alumno mejora su actitud y así mismo cumple los requisitos exigidos para superar positivamente el área durante el curso siguiente, tendrá recuperada también la materia pendiente.

B. RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES NO SUPERADAS.

Los alumnos que no hallan superado los resultados de aprendizaje imprescindibles en un nivel mínimo podrán aspirar a una valoración posterior al final del curso. El profesor le concretará al alumno previamente la forma de recuperar cada resultado de aprendizaje puesto que habrá algunos en los que no se pueda aplicar las situaciones de aprendizaje previstas inicialmente (trabajos en grupo, exposiciones al resto del grupo, prácticas colectivas…).

IV. ALUMNOS REPETIDORES

Se pueden determinar dos casos en referencia a este alumnado:

- ***Alumnos repetidores que en el curso pasado hayan superado positivamente el área de Educación Física***.
  En este caso, el alumno seguirá los mismos criterios de evaluación que el resto del grupo.

- ***Alumnos que repiten con el área de Educación Física no superada.***
  Para su calificación y evaluación se le aplican los criterios del curso correspondiente. Sin embargo, se le hará un seguimiento más exhaustivo por parte del profesor dependiendo de los motivos por los que no haya superado la asignatura (generalmente actitudinales). Se buscará con diversas estrategias una mayor implicación del alumno en el desarrollo de la sesión. Por ejemplo: colaborar con el profesor en la organización de material, servir de modelo, liderar grupos, aportar material complementario,…

V. ALUMNOS EXENTOS DE LA PRÁCTICA

Se tendrán en cuenta estas situaciones:

- ***Alumnos con exención total de la práctica***. *A*quellos alumnos / as que por lesión o enfermedad diagnosticada por el médico no puede realizar ejercicios físicos ni actividades deportivas durante todo el curso escolar. Estos alumnos han de reunir estos requisitos y condicionantes.
  - ⇨ Presentará al departamento de Educación Física y Dirección del centro un certificado médico, donde se hará constar obligatoriamente el tipo de lesión, afección, enfermedad…etc. y la clara exención de toda actividad física. Este certificado ha de renovarse al inicio de cada curso escolar de persistir dicha lesión o impedimento.
  - ⇨ Estos alumnos / as lo serán exclusivamente de la práctica, por lo que es obligatorio su asistencia a clase, colaborando en el desarrollo de la misma, siempre que su afección se lo permita y tomando nota en un cuaderno de actividades de todas las sesiones que realicen sus compañeros.

- ***Alumnos con exención temporal de la práctica:*** Aquellos que por lesión o enfermedad diagnosticada por el médico no puede realizar ejercicios físicos ni actividades deportivas durante un tiempo determinado.
  - ⇨ Presentará al profesor de Educación Física el **"volante" del médico** en el que indicará el tipo de lesión o enfermedad así como el tiempo de recuperación.
  - ⇨ Asistirán a clase siempre y cuando su enfermedad o lesión se lo permita. Al igual que en el caso anterior han de colaborar a requerimiento del profesor y si su lesión o enfermedad se lo permite.
  - ⇨ Rellenaran una ficha, que será entrega por el profesor, sobre los contenidos de la sesión, dicha ficha será entregada firmada al finalizar la clase.
  - ⇨ En el supuesto que no puedan realizar ninguna clase práctica durante la evaluación, se les mandarán trabajos relacionados con los contenidos de dicha evaluación, además de los exámenes escritos – orales sobre los conceptos y procedimientos de la evaluación.

Así, los **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** que se aplicarán a estos alumnos, serán los establecidos en el nivel que curse con la excepción de aquellos que se refieran a procedimientos eminentemente prácticos, en cuyo caso el profesor le explicará previamente el modo de llevarlos a cabo de una forma teórico-práctica.

VI. CRITERIOS PRUEBA EXTRAORDINARIA

En los casos en que los alumnos deban de acudir a una prueba extraordinaria, el profesor informará individualmente al final de curso, la forma de recuperar los resultados de aprendizaje no superados.

1. SITUACIONES DE APRENDIZAJE

En función de los resultados de aprendizaje a recuperar, la convocatoria puede constar de las siguientes pruebas**:**

- *Control teórico*: sobre los contenidos dados durante el curso. La prueba será escrita**.**
- *Control práctico*:
  - ⇨ Prueba escrita sobre los contenidos impartidos durante el curso.
  - ⇨ Prueba teórico - práctica: sobre todos los contenidos impartidos. Realizar una tarea motriz que demuestre la habilidad o capacidad motora exigida. Esta prueba puede ir acompañada por un examen oral sobre las actividades realizadas.

Este control práctico puede constar de una de las dos pruebas anteriormente citadas o incluso ambas, dependiendo de cada caso particular y del criterio del profesor.

- *Entrega de trabajos*: se entregarán aquellos no presentados durante el curso y otros que el profesor considere necesario para alcanzar los resultados de aprendizaje no conseguidos durante el curso.

2. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

El alumno deberá de superar todos los resultados de aprendizaje imprescindibles, en su caso su nota será de un 5, y en el caso de no superar algún resultado de aprendizaje su calificación será inferior a 5.

VII. PROMOCIÓN Y MADUREZ

Para que el alumn@ supere positivamente el área de Educación Física tiene que reunir las condiciones necesarias que demuestren su MADUREZ ante la asignatura. Los criterios serán los siguientes:

- Asistir a clase con el material adecuado: atuendo deportivo, libretas en su caso, apuntes E. física, material solicitado etc.
- Realización de las situaciones de aprendizaje desarrolladas durante el curso.
- Entrega de todos los trabajos y tareas propuestas por el profesor a lo largo del curso.
- Tener actitud positiva que implica. Disposición al trabajo, esfuerzo por mejorar, colaboración con los compañeros, respeto hacia los demás, cumplimiento de las normas específicas propuestas por el departamento, etc.
- En los casos de no poder hacer clase por lesión o enfermedad de larga duración deberá de justificar y actualizar los correspondientes informes médicos.

VIII. MATERIALES Y RECURSOS

MATERIAL

- Material deportivo diverso según programación.
- Apuntes desarrollados por el Departamento de Educación Física. Estos apuntes se dejarán en la Conserjería del Centro al principio de cada evaluación para que los alumnos los cojan y puedan fotocopiarlos.
- Ficha de actividades para los alumnos que no hacen clase práctica.
- Material bibliográfico para el alumno.
- El Departamento posee libros, los cuales pueden ser consultados por los alumnos/as.
- También la biblioteca del centro, posee un amplio repertorio de libros donde el alumno podrá completar sus consultas sobre la asignatura.

INSTALACIONES

- 412 situado en el edificio Lope de Vega.(Tiene en mal estado el suelo)
- Gimnasio 701,en edificio aparte próximo al edificio principal Mata Jove recientemente reformado
- Pistas polideportivas exteriores.
- Bolera asturiana de cuatreada y Cancha de Llave.
- Pabellón Municipal Mata Jove situado a escasos 20 metros de la puerta de acceso al Instituto (2º ciclo de secundaria y Bachiller)
- Biblioteca y aula de Nuevas tecnologías disponibles previa solicitud.

X. INDICADORES DE LOGRO de la PROGRAMACIÓN

A final de curso los profesores del departamento de Educación física haremos una valoración de los siguientes indicadores:

- Resultados de la evaluación del curso en cada una de las materias, por curso y por grupo.

- Adecuación de los materiales, recursos didácticos, y distribución, en su caso, de espacios y tiempos a la secuenciación de contenidos y criterios de evaluación asociados.
- Contribución de los métodos pedagógicos y medidas de atención a la diversidad aplicadas a la mejora de los resultados obtenidos.

XI. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

En el siguiente cuadro presentamos las ACEX que vamos a desarrollar durante este curso.

CURSO	ACTIVIDAD	FECHA	COSTE
1º ESO	BTT ESCALADA	OCTUBRE FEBRERO	10 EUROS 3 EUROS
2º ESO	PIRAGÜISMO TALLER RCP DEFC	MAYO FEBRERO ABRIL	5 EUROS GRATIS GRATIS
3º ESO	JUEGOS DE ORIENTACIÓN	MARZO	GRATIS
4º ESO	SURF PADEL TENIS	MAYO ENERO	4,5 EUROS GRATIS
1º BACH	NOCHE EN REFUGIO VISITA AL GIMNASIO	MAYO DICIEMBRE	20 EUROS GRATIS

Programación didáctica del Departamento de Educación Física elaborada en base a los D 43/2015 y D 42/2015, de 10 de Junio.