

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
FÍSICA**

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
ESO Y BACHILLERATO**



**I.E.S. "SAN JUAN DE LA CRUZ"
CARAVACA DE LA CRUZ**

CURSO ESCOLAR 2020/2021

INDICE:

1. INTRODUCCIÓN.

2. PERFIL COMPETENCIAL DE LA MATERIA.

2.1. Contribución a la adquisición de las distintas competencias.

2.2. Observación y valoración de su grado de consecución.

3. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE, INSTRUMENTOS Y COMPETENCIAS BÁSICAS.

4. METODOLOGÍA DIDÁCTICA.

4.1. Orientaciones generales, métodos de enseñanza.

4.2. Propuesta de criterios pedagógicos para la elaboración de horarios.

4.3. Aplicación de las TIC al trabajo de aula.

4.4. Medidas para estimular el interés y el hábito de la lectura y la capacidad de expresarse correctamente.

5. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES.

5.1 Procedimientos e instrumentos para evaluar a los alumnos que estén en situación de absentismo.

5.2 Procedimiento para calificar los estándares cuando un alumno no pueda ser evaluado, de forma justificada, con un determinado instrumento. Exentos.

5.3 Procedimientos e instrumentos de evaluación de la prueba de septiembre.

5.4 Procedimientos de Información al alumnado y sus familias.

5.5 Procedimientos e instrumentos de autoevaluación y coevaluación.

6. PROGRAMA DE REFUERZO INDIVIDUALIZADO PARA ALUMNOS CON LA MATERIA PENDIENTE DE AÑOS ANTERIORES.

- 6.1. Contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje. Consideración de materias progresivas.**
- 6.2. Recursos didácticos y metodología a emplear.**

7. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

- 7.1 Actuaciones de apoyo ordinario (refuerzos en aula).**
- 7.2 Actuaciones para el alumnado con necesidades educativas especiales.**
 - 7.2.1 Intelectuales.**
 - 7.2.2 Sensoriales.**
 - 7.2.3. Motóricas, físicas u orgánicas**
- 7.3. Actuaciones para el alumnado con dificultades educativas (ACNEAE)**
- 7.4. Actuaciones para el alumnado con altas capacidades intelectuales.**
- 7.5. Actuaciones para el alumnado que se integra tardíamente en el sistema educativo.**
- 7.6. Medidas de refuerzo para alumnos repetidores.**
- 7.7. Medidas para el alumnado hospitalizado durante un largo período de tiempo.**

8. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.

- 8.1. Recursos impresos.**
- 8.2. Instalaciones.**

9. PROPUESTA DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

10. EVALUACIÓN DE LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA Y LA PRÁCTICA DOCENTE.

11. ANEXOS.

I. Anexo para Programa Bilingüe.

II. Normas generales de clase.

12. TRATAMIENTO DE LA SEMIPRESENCIALIDAD PARA EL CURSO 20/21

13. ORGANIZACIÓN DE LA ASIGNATURA DE E.F. PARA EL SUPUESTO DE UNA ENSEÑANZA TOTALMENTE TELEMÁTICA.

14. PROGRAMACIÓN DEL AULA ABIERTA 20/21

1. INTRODUCCIÓN.

Hemos elaborado esta programación respondiendo a los medios e infraestructuras que posee el centro, a la realidad cultural y socioeconómica de Caravaca de la Cruz y teniendo presente las posibilidades que nos ofrece un entorno como la Comunidad Autónoma de Murcia.

En esta programación, vamos a poner en práctica la secuenciación del currículo propuesto por La Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, (Decreto 220/2015 de 2 de septiembre). Hemos tenido en cuenta que se adecuen a las etapas evolutivas de preadolescencia en la que se encuentran.

Para la elaboración de esta programación, tenemos en cuenta que el alumnado se encuentra en el primer escalón de una etapa que pretende estar coordinada a través de los distintos cursos hasta completar la E.S.O., motivo por el cual el contenido de esta programación pretende ser la base de futuros aprendizajes y experiencias que faciliten a los alumnos/as alcanzar los objetivos finales de esta etapa educativa.

2. PERFIL COMPETENCIAL DE LA MATERIA.

2.1. Contribución a la adquisición de las distintas competencias.

En el marco de la propuesta realizada por la Unión Europea, se ocupa de ellas el artículo 7 y quedan fijadas en **artículo 2.2. del Real Decreto 1.105/2014, de 26 de diciembre** y recogidas en P.G.A. puesto que debemos contribuir a su consecución desde las distintas materias para que cada ciudadano y ciudadana pueda adaptarse de modo flexible a un mundo que está cambiando rápidamente y que muestra múltiples interconexiones.

Por su parte, los criterios de evaluación sirven de referencia para valorar lo que el alumnado sabe y sabe hacer. Estos se desglosan en estándares de aprendizaje evaluables. Para valorar el desarrollo competencial del alumnado, serán tales estándares de aprendizaje evaluables los que, al ponerse en relación con las competencias, permitirán graduar el rendimiento o desempeño alcanzado en cada una de ellas, tal como refleja la programación en cada bloque de contenidos (más adelante en este documento).

Si bien según la introducción de la propia Ley (cit. pág.4), **en nuestra materia perseguimos la consecución de “competencia motriz” como**

finalidad , no apareciendo ésta entre ninguna de las siete que se identifican para su desarrollo en la Educación Secundaria Obligatoria, las recogemos a continuación para referir posteriormente las relaciones con nuestros criterios de evaluación y el número concreto de estándares en los que se constatarán.

La **competencia comunicación lingüística** es un objetivo de aprendizaje a lo largo de la vida. Esta materia contribuirá a su desarrollo desde la realización de tareas que impliquen la búsqueda, recopilación y procesamiento de información para su posterior exposición, utilizando el vocabulario científico adquirido y combinando diferentes modalidades de comunicación. Además implica una dinámica de trabajo que fomenta el uso del diálogo como herramienta para la resolución de problemas.

La **competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología** son fundamentales en la formación de las personas, dada su implicación en la sociedad en la que vivimos. La materia de Iniciación a la investigación ayudará a su adquisición trabajando no solo las cantidades mediante cálculos sino también la capacidad de comprender los resultados obtenidos.

La competencia en ciencia y tecnología aproxima al alumnado al mundo físico contribuyendo al desarrollo de un pensamiento científico, capacitando a las personas para identificar, plantear y resolver situaciones de la vida análogamente a como se actúa frente a los retos y problemas propios de las actividades científicas. Además, la realización de actividades de investigación o experimentales acercará al alumnado al método científico siendo el uso correcto del lenguaje científico un instrumento básico en esta competencia.

La **competencia digital** implica el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación de manera crítica y segura, identificando los riesgos potenciales existentes en la red. En esta materia se desarrollan destrezas relacionadas con la capacidad de diferenciar fuentes fiables de información, asumiendo así una actitud crítica y realista frente al mundo digital, el procesamiento de la información y la elaboración de documentos científicos mediante la realización de actividades experimentales y de investigación. El uso de diversas páginas web permite al alumnado diferenciar los formatos utilizados

en el proceso de enseñanza-aprendizaje y conocer las principales aplicaciones utilizadas para la elaboración de las tareas.

La **competencia aprender a aprender** es fundamental para el aprendizaje a lo largo de la vida. El carácter práctico de la materia permite, a través del trabajo experimental y de la elaboración de proyectos de investigación, despertar la curiosidad del alumnado por la ciencia y aprender a partir de los errores, siendo conscientes de lo que saben y lo que no mediante un proceso reflexivo. Para ello, es importante pensar antes de actuar, trabajando así las estrategias de planificación y evaluando el nivel competencial inicial para poder adquirir de manera coherente nuevos conocimientos. Esta competencia se desarrolla también mediante el trabajo cooperativo fomentando un proceso reflexivo que permita la detección de errores, como medida esencial en el proceso de autoevaluación, incrementando la autoestima del alumno o la alumna.

La **competencia social y cívica** implica utilizar los conocimientos apropiados para interpretar problemas sociales, elaborar respuestas, tomar decisiones y resolver conflictos asertivamente. Además, en el desarrollo de las sesiones expositivas de proyectos de investigación se favorece la adquisición de valores como el respeto, la tolerancia y la empatía. Se fomentará el trabajo cooperativo y la igualdad de oportunidades, destacando el trabajo de grandes científicos y científicas. Los medios de comunicación relacionados con la ciencia nos permiten trabajar el pensamiento crítico fomentando el debate, entendido como herramienta de diálogo.

La **competencia sentido de iniciativa y espíritu emprendedor** fomenta en el alumnado, el pensamiento crítico y la creatividad a la hora de exponer trabajos en clase. La búsqueda y selección de información permite trabajar las capacidades de planificación, organización y decisión, a la vez que la asunción de riesgos y sus consecuencias, por lo que suponen un entrenamiento para la vida. A su vez el trabajo individual y en grupo que implica la elaboración de proyectos enriquece al alumnado en valores como la autoestima, la capacidad de negociación y liderazgo adquiriendo así el sentido de la responsabilidad.

La **competencia conciencia y expresiones culturales** permite apreciar el entorno en que vivimos, conociendo el patrimonio natural y sus relaciones, la explotación de los recursos naturales a lo largo de la Historia, las nuevas tendencias en su gestión y los problemas a los que se ve sometido con el fin de que el alumnado asuma la necesidad de adquirir buenos hábitos medioambientales. Se valorará la importancia de las imágenes como herramientas fundamentales en el trabajo científico, ya que son imprescindibles para interpretar el medio y los fenómenos naturales desde una perspectiva científica.

2.2. Observación y valoración de su grado de consecución.

En coherencia con su enunciado literal (en páginas 31161 y 31162 del BORM nº 203), contribuimos en mayor medida a la adquisición de tres competencias según se constata en su aparición en un 50% o más de nuestros estándares:

A la competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, en todo lo relacionado con el ámbito de los sistemas biológicos de las competencias básicas en ciencia y tecnología, concretamente en el tratamiento de contenidos relativos a Condición física orientada a la salud (Bloque 1) tales como la adecuada alimentación, higiene postural y adquisición de hábitos saludables.

De igual forma desarrollamos las competencias sociales y cívicas, en la adquisición de contenidos referidos a actitudes, valores y normas tales como igualdad, no discriminación, tolerancia, trabajo en equipo y aceptación de las diferencias, entre otros” muy especialmente vinculado a nuestros contenidos de Juegos y actividades deportivas (Bloque 2) así como al Elementos comunes y transversales (Bloque 4) “en lo relativo al juego limpio, respeto, deportividad, superación... principios de comportamiento que además de ser aplicados en el ámbito motriz, lo deben ser también en la vida real...”

También ayuda en los aspectos que tienen que ver con la competencia de aprender a aprender, que se concretan en estrategias para un aprendizaje cada vez más eficaz y autónomo, en estrategias de planificación de actividades físicas,

en las que se reflejan los objetivos que se persiguen, así como el plan de acción que se tiene previsto aplicar para alcanzarlos; estrategias de supervisión desde las que el alumno va examinando la adecuación de las acciones que está desarrollando y la aproximación a los objetivos.

Otras competencias a las que contribuimos son:

- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
- Conciencia y expresiones culturales, vinculado a nuestros contenidos de Actividades físicas artístico-expresivas (Bloque 3): contribuyendo a “la capacidad de expresar y comunicar de forma desinhibida y creativa mediante el cuerpo y el movimiento, utilizando para ello las técnicas y los recursos apropiados, tales como bailes y danzas, mimo, dramatizaciones, representaciones artísticas, creación de composiciones coreográficas y juegos y actividades propias de la expresión corporal...un marco ideal para la mejora de las habilidades sociales y emocionales del alumno”. Constatado en unos pocos estándares pero con un criterio de evaluación muy específico.
- Competencia digital citado expresamente en el bloque 4 de Elementos Comunes y transversales y en los instrumentos para su evaluación “referidos a la utilización de las TIC como recurso para diseñar y presentar sus trabajos, darles difusión, realizar búsquedas de información, usar herramientas colaborativas para el trabajo en grupo, así como el uso de aplicaciones informáticas específicas relacionadas con la práctica física, que puedan complementar y motivar el proceso de enseñanza-aprendizaje”

Finalmente contribuimos también a la Comunicación lingüística.



Programación

Materia: EFI1E - Educación Física (LOMCE)**Curso: 1º****ETAPA: Educación Secundaria Obligatoria****Plan General Anual**

UNIDAD UF1: Condición física y salud		Fecha inicio prev.: 14/09/0020		Fecha fin prev.: 29/11/0020		Sesiones prev.: 21
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias
Condición física orientada a la salud	<ul style="list-style-type: none"> Actividad física, ejercicio, condición física y salud: conceptos y relación. Capacidades físicas básicas: concepto, clasificación y relación con la salud. Capacidades coordinativas: coordinación, equilibrio y agilidad. Beneficios de la práctica habitual de actividad física y su repercusión en la calidad de vida. La frecuencia cardíaca y respiratoria: relación con la actividad física. Medición y control de la intensidad del esfuerzo a través del análisis de parámetros fisiológicos y otros indicadores subjetivos. Registro de la información y tratamiento gráfico de la misma. Realización de pruebas de su nivel de condición física desde una valoración fisiológica, anatómica y motriz. Comparación respecto a los valores normales de referencia. Características de la actividad física orientada a la salud. Aplicación de los aspectos básicos necesarios para 	1.Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1.1..Conoce las capacidades físicas y coordinativas, así como su implicación en la salud.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Examen C.F. y Salud:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Examen C.F. y Salud:100% 	0,400	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
			1.1.2..Utiliza el control de la frecuencia cardíaca, respiratoria y otros indicadores subjetivos, como instrumentos de valoración de la intensidad del esfuerzo.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Examen C.F. y Salud:100% Eval. Extraordinaria:	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
			1.1.3..Identifica su nivel de condición física comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a uno mismo y a los de referencia.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Examen C.F. y Salud:100% Eval. Extraordinaria:	0,300	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
			1.1.4..Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, así como otros aspectos necesarios para una adecuada puesta en práctica, aplicándolos.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. Actitudes:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Examen C.F. y Salud:100% 	0,200	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
			1.2.1..Participa activamente en actividades de acondicionamiento general para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Test C.F. y CFB:100% Eval. Extraordinaria:	0,300	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC SIEE

	<p>una práctica adecuada, antes, durante y después de la misma, incidiendo en la indumentaria, la higiene y la hidratación.</p> <ul style="list-style-type: none"> Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud, con especial incidencia en la resistencia aeróbica y en la flexibilidad. Actitud crítica hacia la propia condición física, auto exigencia, esfuerzo y disposición para mejorarla. Los hábitos posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana. Realización correcta y segura de ejercicios físicos para evitar lesiones: propuestas prácticas. Características y funciones de las distintas fases de la sesión. Calentamiento y fase final. Concepto, funciones, efectos y estructura. Búsqueda, selección, clasificación y práctica de ejercicios y juegos para el diseño de calentamientos y fases finales. 	<p>conocimientos que le ayuden a mejorar su calidad de vida.</p>	<p>1.2.2..Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades, mostrando una actitud de auto exigencia y esfuerzo.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Test C.F. y CFB:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Test C.F. y CFB:100% 	0,600	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT SIEE
			<p>1.2.3..Pone en práctica hábitos posturales saludables en las actividades físicas y en la vida cotidiana.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Test C.F. y CFB:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
			<p>1.3.1..Relaciona la estructura de la sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ficha calentamiento:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
		<p>3.Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>1.3.2..Recopila y experimenta un repertorio de ejercicios y juegos con los que elaborar actividades de calentamiento y fase final.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ficha calentamiento:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Examen C.F. y Salud:100% 	0,400	<ul style="list-style-type: none"> AA CDIG CSC
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> Aceptación y valoración del reglamento y las normas establecidas. Identificación de las conductas propias de juego limpio en la práctica de actividades físico-deportivas desde el papel de practicantes, árbitros y espectadores. Fomento de conductas solidarias y de apoyo hacia compañeros por medio de actividades y 	<p>1.Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>4.1.1..Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> E.O. Actitudes:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,600	<ul style="list-style-type: none"> CSC
			<p>4.1.2..Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> E.O. Actitudes:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,600	<ul style="list-style-type: none"> CSC

<p>juegos cooperativos.</p> <ul style="list-style-type: none"> Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y las aportaciones hacia un objetivo común. Características y posibilidades del entorno próximo (centro y municipio) para la práctica de actividades físico-deportivas. Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica. Actitudes y estilos de vida que degeneran en enfermedades hipocinéticas. Sedentarismo y sus repercusiones sobre la salud. Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias. Protocolo de activación de servicios de emergencia. Solicitud de ayuda al 112: qué hacer y qué no hacer. Información básica que se debe aportar a través de los teléfonos de emergencias. Regla PAS: proteger, alertar, socorrer. Normas básicas de actuación en caso incendio forestal y terremoto. Principales medidas preventivas. Cómo enviar ubicación con las nuevas tecnologías. Aspectos preventivos: indumentaria, materiales y espacios. Uso correcto en las diferentes actividades del curso. Uso de las Tecnologías de la 		4.1.3..Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> E.O. <p>Actitudes:100%</p> <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,700	<ul style="list-style-type: none"> CSC 	
	2.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	4.2.2..Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno, como un bien común para el disfrute de todos.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> E.O. <p>Actitudes:100%</p> <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,400	<ul style="list-style-type: none"> CSC 	
		4.2.3..Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con las actividades de ocio y de la vida cotidiana.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Examen C.F. y Salud:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,200	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC 	
	3.Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	4.3.1..Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> E.O. <p>Actitudes:100%</p> <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,100	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC 	
		4.3.3..Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el curso, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> E.O. <p>Actitudes:100%</p> <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,400	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC 	

	<p>Información y la Comunicación en la búsqueda, registro, selección y presentación de la información, así como en la propia práctica de actividades físicas.</p>	<p>4.Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>4.4.1..Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación tanto para, buscar, registrar, seleccionar y presentar la información, como para su aplicación en beneficio del aprendizaje de contenidos prácticos propios de la Educación Física.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tic Classroom:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> AA CDIG CL
--	---	--	---	---	--------------	--

<p>UNIDAD UF2: Juegos y deportes</p>	<p>Fecha inicio prev.: 22/11/0020</p>	<p>Fecha fin prev.: 04/03/2021</p>	<p>Sesiones prev.: 20</p>
---	--	---	----------------------------------

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

<p>Condición física orientada a la salud</p>	<ul style="list-style-type: none"> Actividad física, ejercicio, condición física y salud: conceptos y relación. Capacidades físicas básicas: concepto, clasificación y relación con la salud. Capacidades coordinativas: coordinación, equilibrio y agilidad. Beneficios de la práctica habitual de actividad física y su repercusión en la calidad de vida. La frecuencia cardíaca y respiratoria: relación con la actividad física. Medición y control de la intensidad del esfuerzo a través del análisis de parámetros fisiológicos y otros indicadores subjetivos. Registro de la información y tratamiento gráfico de la misma. Realización de pruebas de su nivel de condición física desde una valoración fisiológica, anatómica y motriz. Comparación respecto a los valores normales de referencia. Características de la actividad física orientada a la salud. Aplicación de los aspectos 	<p>1.Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>1.1.4..Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, así como otros aspectos necesarios para una adecuada puesta en práctica, aplicándolos.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> E.O. Actitudes:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Examen C.F. y Salud:100% 	<p>0,200</p>	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
		<p>3.Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>1.3.1..Relaciona la estructura de la sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ficha calentamiento:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,100</p>	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
			<p>1.3.2..Recopila y experimenta un repertorio de ejercicios y juegos con los que elaborar actividades de calentamiento y fase final.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ficha calentamiento:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Examen C.F. y Salud:100% 	<p>0,400</p>	<ul style="list-style-type: none"> AA CDIG CSC

	<p>básicos necesarios para una práctica adecuada, antes, durante y después de la misma, incidiendo en la indumentaria, la higiene y la hidratación.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud, con especial incidencia en la resistencia aeróbica y en la flexibilidad. • Actitud crítica hacia la propia condición física, auto exigencia, esfuerzo y disposición para mejorarla. • Los hábitos posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana. • Realización correcta y segura de ejercicios físicos para evitar lesiones: propuestas prácticas. • Características y funciones de las distintas fases de la sesión. • Calentamiento y fase final. Concepto, funciones, efectos y estructura. • Búsqueda, selección, clasificación y práctica de ejercicios y juegos para el diseño de calentamientos y fases finales. 					
Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento y aplicación de los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los juegos y actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso (elegir entre actividades relacionadas con el atletismo, las actividades individuales en el medio natural, la gimnasia deportiva, la gimnasia rítmica, la natación, el 	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales en entornos estables y no estables, aplicando los fundamentos técnicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>2.1.1..Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades físicas o deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. <p>Individuales:100%</p> <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,500	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC

<p>patinaje, los malabares, los zancos, las acrobacias, etc.), en condiciones reales o adaptadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> La auto exigencia y el esfuerzo como valores en la mejora de la técnica individual: reflexión y autocrítica. Las actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire, agua y nieve. Diferencias entre actividades de progresión y permanencia. Posibilidades del entorno natural más cercano para la práctica de actividades físico-deportivas. Adquisición de técnicas básicas manipulativas que permiten desenvolverse en el medio natural con mayor seguridad y autonomía: manejo de cuerdas y cabuiería. El senderismo: concepto, beneficios, tipos de sendero, método de información de excursiones o MIDE, recomendaciones para su práctica y normas de seguridad. Práctica de juegos de pistas. Práctica de senderismo preferentemente en el entorno natural. Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de 	<p>2.1.2..Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas individuales respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> E.O. Actitudes:50% E.O. Individuales:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Test C.F. y CFB:100% 	0,500	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE 	
	<p>2.1.3..Diferencia las actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en entornos no estables según distintos criterios.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Examen senderismo y 112:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,100	<ul style="list-style-type: none"> CMCT 	
	<p>2.1.4..Conoce y pone en práctica técnicas de progresión propias de entornos no estables en situaciones reales o adaptadas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Examen senderismo y 112:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,300	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT SIEE 	
	<p>2.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, aplicando los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos, así como utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>2.2.1..Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> E.O. Dptes. Colectivos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,325	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
		<p>2.2.2..Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> E.O. Individuales:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,325	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
		<p>2.2.3..Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> E.O. Dptes. Colectivos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,325	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
		<p>2.2.3..Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> E.O. Dptes. Colectivos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,325	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE

	<p>colaboración-oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Normas básicas reglamentarias y terminología específica de los juegos y actividades deportivas de oposición y de colaboración-oposición desarrolladas en el curso. • Principios estratégicos de ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas. 		<p>2.2.4..Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. Dptes. Colectivos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,325	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
			<p>2.2.5..Describe aspectos básicos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. Dptes. Colectivos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,200	<ul style="list-style-type: none"> • CL • CSC
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptación y valoración del reglamento y las normas establecidas. • Identificación de las conductas propias de juego limpio en la práctica de actividades físico-deportivas desde el papel de practicantes, árbitros y espectadores. • Fomento de conductas solidarias y de apoyo hacia compañeros por medio de actividades y juegos cooperativos. • Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y las aportaciones hacia un objetivo común. • Características y posibilidades del entorno próximo (centro y municipio) para la práctica de actividades físico-deportivas. • Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica. 	<p>1.Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>4.1.1..Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. Actitudes:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,600	<ul style="list-style-type: none"> • CSC
			<p>4.1.2..Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. Actitudes:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,600	<ul style="list-style-type: none"> • CSC
			<p>4.1.3..Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. Actitudes:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,700	<ul style="list-style-type: none"> • CSC
		<p>2.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>4.2.2..Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno, como un bien común para el disfrute de todos.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. Actitudes:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,400	<ul style="list-style-type: none"> • CSC

	<ul style="list-style-type: none"> • Actitudes y estilos de vida que degeneran en enfermedades hipocinéticas. Sedentarismo y sus repercusiones sobre la salud. • Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias. • Protocolo de activación de servicios de emergencia. Solicitud de ayuda al 112: qué hacer y qué no hacer. Información básica que se debe aportar a través de los teléfonos de emergencias. Regla PAS: proteger, alertar, socorrer. • Normas básicas de actuación en caso incendio forestal y terremoto. Principales medidas preventivas. Cómo enviar ubicación con las nuevas tecnologías. • Aspectos preventivos: indumentaria, materiales y espacios. Uso correcto en las diferentes actividades del curso. • Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro, selección y presentación de la información, así como en la propia práctica de actividades físicas. 	3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	4.3.1..Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • E.O. Actitudes:100% Eval. Extraordinaria:	0,100	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CSC
			4.3.2..Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Examen senderismo y 112:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Examen C.F. y Salud:100% 	0,300	<ul style="list-style-type: none"> • CL • CMCT
			4.3.3..Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el curso, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • E.O. Actitudes:100% Eval. Extraordinaria:	0,400	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CSC
		4. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	4.4.1..Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación tanto para, buscar, registrar, seleccionar y presentar la información, como para su aplicación en beneficio del aprendizaje de contenidos prácticos propios de la Educación Física.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Tic Classroom:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CDIG • CL
UNIDAD UF3: Expresión corporal y juegos		Fecha inicio prev.: 05/03/0021		Fecha fin prev.: 20/06/0021		Sesiones prev.: 19
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias

Condición física orientada a la salud	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física, ejercicio, condición física y salud: conceptos y relación. • Capacidades físicas básicas: concepto, clasificación y relación con la salud. • Capacidades coordinativas: coordinación, equilibrio y agilidad. • Beneficios de la práctica habitual de actividad física y su repercusión en la calidad de vida. • La frecuencia cardíaca y respiratoria: relación con la actividad física. • Medición y control de la intensidad del esfuerzo a través del análisis de parámetros fisiológicos y otros indicadores subjetivos. Registro de la información y tratamiento gráfico de la misma. • Realización de pruebas de su nivel de condición física desde una valoración fisiológica, anatómica y motriz. Comparación respecto a los valores normales de referencia. • Características de la actividad física orientada a la salud. Aplicación de los aspectos básicos necesarios para una práctica adecuada, antes, durante y después de la misma, incidiendo en la indumentaria, la higiene y la hidratación. • Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud, con especial incidencia en la resistencia aeróbica y en la flexibilidad. • Actitud crítica hacia la propia condición física, auto exigencia, esfuerzo y 	<p>1.Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>1.1.4..Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, así como otros aspectos necesarios para una adecuada puesta en práctica, aplicándolos.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. Actitudes:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen C.F. y Salud:100% 	0,200	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC
		<p>3.Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>1.3.1..Relaciona la estructura de la sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ficha calentamiento:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,100	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC
			<p>1.3.2..Recopila y experimenta un repertorio de ejercicios y juegos con los que elaborar actividades de calentamiento y fase final.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ficha calentamiento:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen C.F. y Salud:100% 	0,400	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CDIG • CSC

	<p>disposición para mejorarla.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los hábitos posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana. • Realización correcta y segura de ejercicios físicos para evitar lesiones: propuestas prácticas. • Características y funciones de las distintas fases de la sesión. • Calentamiento y fase final. Concepto, funciones, efectos y estructura. • Búsqueda, selección, clasificación y práctica de ejercicios y juegos para el diseño de calentamientos y fases finales. 					
Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento y aplicación de los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los juegos y actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso (elegir entre actividades relacionadas con el atletismo, las actividades individuales en el medio natural, la gimnasia deportiva, la gimnasia rítmica, la natación, el patinaje, los malabares, los zancos, las acrobacias, etc.), en condiciones reales o adaptadas. • La auto exigencia y el esfuerzo como valores en la mejora de la técnica individual: reflexión y autocrítica. • Las actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire, agua y nieve. Diferencias entre actividades de progresión y permanencia. • Posibilidades del entorno natural 	<p>1.Resolver situaciones motrices individuales en entornos estables y no estables, aplicando los fundamentos técnicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>2.1.1..Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades físicas o deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. Individuales:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,500	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC
			<p>2.1.2..Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas individuales respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. Actitudes:50% • E.O. Individuales:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Test C.F. y CFB:100% 	0,500	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE
		<p>2.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, aplicando los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos, así como utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>2.2.3..Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. Dptes. Colectivos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,325	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE

- más cercano para la práctica de actividades físico-deportivas.
- Adquisición de técnicas básicas manipulativas que permiten desenvolverse en el medio natural con mayor seguridad y autonomía: manejo de cuerdas y cabuyería.
 - El senderismo: concepto, beneficios, tipos de sendero, método de información de excursiones o MIDE, recomendaciones para su práctica y normas de seguridad.
 - Práctica de juegos de pistas.
 - Práctica de senderismo preferentemente en el entorno natural.
 - Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas.
 - Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas.
 - Normas básicas reglamentarias y terminología específica de los juegos y actividades deportivas de oposición y de colaboración-oposición desarrolladas en el curso.
 - Principios estratégicos de ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-

2.2.4..Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.

Eval. Ordinaria:
 • E.O. Dptes.
 Colectivos:100%

Eval. Extraordinaria:

0,325

- AA
- CSC
- SIEE

	oposición seleccionadas.		2.2.5..Describe aspectos básicos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. Dptes. Colectivos:100% Eval. Extraordinaria:	0,200	<ul style="list-style-type: none"> CL CSC
Actividades físicas artístico-expresivas	<ul style="list-style-type: none"> Actividades y juegos de expresión y comunicación a través de la postura, el gesto y el movimiento, que fomenten la creatividad, la desinhibición y la interacción con los demás. Técnicas expresivas de mimo y juego dramático. Interpretación a través del movimiento de mensajes designados o creados. Manifestación de estados de ánimo, sentimientos y emociones. Experimentación de actividades en las que se combinan distintos ritmos y se manejan diversos objetos. Práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. Improvisaciones a partir de diferentes estilos musicales que posibiliten movimientos con distintos matices, energías y velocidades, utilizando materiales diversos. 	1.Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	3.1.1..Utiliza técnicas expresivas para transmitir mensajes a través de la postura, el gesto y el movimiento.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. Expresión:100% Eval. Extraordinaria:	0,100	<ul style="list-style-type: none"> CEC CSC
			3.1.2..Pone en práctica, de forma individual, por parejas o en pequeño grupo, una o varias secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. Expresión:100% Eval. Extraordinaria:	0,800	<ul style="list-style-type: none"> CEC CSC
			3.1.3..Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. Expresión:100% Eval. Extraordinaria:	0,100	<ul style="list-style-type: none"> CEC CSC
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> Aceptación y valoración del reglamento y las normas establecidas. Identificación de las conductas propias de juego limpio en la práctica de actividades físico-deportivas desde el papel de practicantes, árbitros y espectadores. 	1.Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los	4.1.1..Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. Actitudes:100% Eval. Extraordinaria:	0,600	<ul style="list-style-type: none"> CSC

<ul style="list-style-type: none"> Fomento de conductas solidarias y de apoyo hacia compañeros por medio de actividades y juegos cooperativos. Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y las aportaciones hacia un objetivo común. Características y posibilidades del entorno próximo (centro y municipio) para la práctica de actividades físico-deportivas. Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica. Actitudes y estilos de vida que degeneran en enfermedades hipocinéticas. Sedentarismo y sus repercusiones sobre la salud. Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias. Protocolo de activación de servicios de emergencia. Solicitud de ayuda al 112: qué hacer y qué no hacer. Información básica que se debe aportar a través de los teléfonos de emergencias. Regla PAS: proteger, alertar, socorrer. Normas básicas de actuación en caso incendio forestal y terremoto. Principales medidas preventivas. Cómo enviar ubicación con las nuevas tecnologías. Aspectos preventivos: indumentaria, materiales y 	demás y aceptando sus aportaciones.	4.1.2..Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. Actitudes:100% Eval. Extraordinaria:	0,600	<ul style="list-style-type: none"> CSC
		4.1.3..Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. Actitudes:100% Eval. Extraordinaria:	0,700	<ul style="list-style-type: none"> CSC
	2.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	4.2.1..Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas como formas de ocio activo.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Trabajo TIC oferta deportiva:100% Eval. Extraordinaria:	0,025	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT
		4.2.2..Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno, como un bien común para el disfrute de todos.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. Actitudes:100% Eval. Extraordinaria:	0,400	<ul style="list-style-type: none"> CSC
	3.Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	4.3.1..Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. Actitudes:100% Eval. Extraordinaria:	0,100	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC
		4.3.3..Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el curso, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. Actitudes:100% Eval. Extraordinaria:	0,400	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC

	<p>espacios. Uso correcto en las diferentes actividades del curso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro, selección y presentación de la información, así como en la propia práctica de actividades físicas. 	<p>4.Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>4.4.2..Elabora trabajos sobre temas relacionados con la actividad física utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. Individuales:50% • Trabajo TIC oferta deportiva:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,025</p>	<ul style="list-style-type: none"> • CDIG • CL • SIEE
--	--	--	---	--	--------------	--

Plan General Anual

UNIDAD UF1: 1ª EVALUACIÓN		Fecha inicio prev.: 19/09/2020		Fecha fin prev.: 28/11/2020		Sesiones prev.: 22	
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias	
Condición física orientada a la salud	<ul style="list-style-type: none"> Las capacidades físicas: factores anatómicos funcionales básicos que condicionan su desarrollo. Zona de actividad física saludable: conocimiento, aplicación autónoma y registro de algunas prácticas. Identificación de su nivel de condición física desde una valoración fisiológica, anatómica y motriz. Comparación respecto a los valores normales de referencia. Análisis crítico de los efectos negativos que tienen las prácticas de actividad física si no se respetan las características básicas para que sean saludables, tales como el descanso, la intensidad adecuada, el calentamiento, la hidratación, la alimentación y la indumentaria. Métodos y actividades para desarrollar las capacidades físicas más adecuados al desarrollo evolutivo del alumno. Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud con especial incidencia en la resistencia aeróbica, la fuerza resistencia y la flexibilidad. Experimentación y seguimiento de un 	1.Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1.1..Conoce los factores anatómicos funcionales más relevantes de los que dependen las capacidades físicas relacionadas con la salud.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> EXAMEN TEÓRICO C.F. Y SALUD:100% Eval. Extraordinaria:	0,200	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC 	
			1.1.2..Calcula su zona de actividad física saludable y la aplica de forma autónoma para regular la intensidad del esfuerzo.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> EXAMEN TEÓRICO C.F. Y SALUD:100% Eval. Extraordinaria:	0,200	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC 	
			1.1.3..Identifica su nivel de condición física comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a uno mismo y a los de referencia.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> TEST C.F. Y ESCALA PRÁCTICA:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC 	
			1.1.4..Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> EXAMEN TEÓRICO C.F. Y SALUD:100% Eval. Extraordinaria:	0,200	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC 	
		2.Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo y aplicando conocimientos que le ayuden a mejorar su calidad de vida.	1.2.1..Conoce distintos métodos y actividades para desarrollar las capacidades físicas básicas.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> EXAMEN TEÓRICO C.F. Y SALUD:100% Eval. Extraordinaria:	0,300	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE 	
			1.2.2..Participa activamente en actividades de acondicionamiento general para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> TEST C.F. Y ESCALA PRÁCTICA:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE 	

	<p>plan de ejercicios de educación postural a través del fortalecimiento muscular, la flexibilidad y la relajación.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento y fase final. Pautas de elaboración. • Elaboración y puesta en práctica de calentamientos y fases finales de sesiones de actividad física. 		<p>1.2.3..Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades, mostrando una actitud de auto exigencia y esfuerzo.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • TEST C.F. Y ESCALA PRÁCTICA:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • SIEE
			<p>1.2.4..Pone en práctica ejercicios de trabajo muscular aplicados a una buena higiene postural.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • TEST C.F. Y ESCALA PRÁCTICA:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC
		<p>3.Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>1.3.1..Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad física de forma habitual.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. A. F. INDIVIDUALES:50% • FICHA DE CALENTAMIENTO:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,500	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC
Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento y aplicación de los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los juegos y actividades físico-deportivas individuales desarrolladas (diferentes o profundización de las tratadas en el curso anterior), en condiciones reales o adaptadas. • Descripción de la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico de las actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso. • La participación activa y la superación como valores: reflexión y autocrítica. • Técnicas de orientación básicas. El mapa: escala y orientación. Talonamiento. Elaboración de croquis y creación de simbología propia. • Práctica de juegos y de recorridos de orientación básica. • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las 	<p>1.Resolver situaciones motrices individuales en entornos estables y no estables, aplicando los fundamentos técnicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>2.1.1..Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades físico-deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. A. F. INDIVIDUALES:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,400	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC
			<p>2.1.2..Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico de las situaciones motrices individuales propuestas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. A. F. INDIVIDUALES:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,200	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CL

	<p>actividades físico-deportivas de oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. • Principios estratégicos de ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas. 		2.1.3..Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas individuales respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. A. F. INDIVIDUALES:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,400	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptación y valoración del reglamento y las normas establecidas. • Aplicación de protocolos de juego limpio y respeto entre los jugadores: saludos iniciales y finales, reconocimiento y felicitaciones de los aciertos del adversario, petición de disculpas, resolución dialogada de conflictos, modelos de conducta de los ganadores, etc. • Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y las aportaciones hacia un objetivo común. • Conocimiento del entorno y los recursos de la Región de Murcia para la práctica de actividades físico-deportivas. • Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica. 	1.Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	4.1.1..Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. ACTITUDES:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,500	<ul style="list-style-type: none"> • CSC
			4.1.2..Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. ACTITUDES:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,500	<ul style="list-style-type: none"> • CSC
			4.1.3..Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. ACTITUDES:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,500	<ul style="list-style-type: none"> • CSC
		2.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	4.2.2..Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno, como un bien común para el disfrute de todos.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. ACTITUDES:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,500	<ul style="list-style-type: none"> • CSC
			4.2.3..Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con la actividad física y el deporte en el contexto social actual.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • EXAMEN TEÓRICO C.F. Y SALUD:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,100	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CSC

<ul style="list-style-type: none"> • Valoración de las actitudes en el mundo del deporte tanto como practicante como espectador. • Análisis y reflexión de la influencia de la sociedad de consumo en el mundo del deporte y la práctica de actividades físicas. • Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias. • Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro, selección y presentación de la información, así como en la propia práctica de actividades físicas. 	<p>3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>4.3.1..Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. ACTITUDES:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,500	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CSC
	<p>4. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>4.3.2..Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el curso, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. ACTITUDES:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,500	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CSC
	<p>4.4.1..Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación tanto para, buscar, registrar, seleccionar y presentar la información, como para su aplicación en beneficio del aprendizaje de contenidos prácticos propios de la Educación Física.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • TIC CLASSROOM:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • CDIG • CL 	

UNIDAD UF2: 2ª EVALUACIÓN		Fecha inicio prev.: 28/11/2020	Fecha fin prev.: 03/03/2021	Sesiones prev.: 20
----------------------------------	--	---------------------------------------	------------------------------------	---------------------------

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

<p>Condición física orientada a la salud</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Las capacidades físicas: factores anatómicos funcionales básicos que condicionan su desarrollo. • Zona de actividad física saludable: conocimiento, aplicación autónoma y registro de algunas prácticas. • Identificación de su nivel de condición física desde una valoración fisiológica, anatómica y motriz. Comparación respecto a los valores normales de referencia. • Análisis crítico de los efectos 	<p>3.Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>1.3.1..Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad física de forma habitual.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. A. F. INDIVIDUALES:50% • FICHA DE CALENTAMIENTO:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,500	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC
---	---	--	---	--	-------	---

	<p>negativos que tienen las prácticas de actividad física si no se respetan las características básicas para que sean saludables, tales como el descanso, la intensidad adecuada, el calentamiento, la hidratación, la alimentación y la indumentaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Métodos y actividades para desarrollar las capacidades físicas más adecuados al desarrollo evolutivo del alumno. • Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud con especial incidencia en la resistencia aeróbica, la fuerza resistencia y la flexibilidad. • Experimentación y seguimiento de un plan de ejercicios de educación postural a través del fortalecimiento muscular, la flexibilidad y la relajación. • Calentamiento y fase final. Pautas de elaboración. • Elaboración y puesta en práctica de calentamientos y fases finales de sesiones de actividad física. 					
Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento y aplicación de los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los juegos y actividades físico-deportivas individuales desarrolladas (diferentes o profundización de las tratadas en el curso anterior), en condiciones reales o adaptadas. • Descripción de la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico de las actividades físico-deportivas individuales 	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales en entornos estables y no estables, aplicando los fundamentos técnicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>2.1.1..Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades físico-deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. A. F. INDIVIDUALES:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,400	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC
			<p>2.1.2..Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico de las situaciones motrices individuales propuestas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. A. F. INDIVIDUALES:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,200	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CL

- tratadas en el curso.
- La participación activa y la superación como valores: reflexión y autocrítica.
 - Técnicas de orientación básicas. El mapa: escala y orientación. Talonamiento. Elaboración de croquis y creación de simbología propia.
 - Práctica de juegos y de recorridos de orientación básica.
 - Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas.
 - Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas.
 - Principios estratégicos de ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.

2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, aplicando los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos, así como utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

<p>2.1.3..Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas individuales respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. A. F. INDIVIDUALES:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,400</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE
<p>2.1.4..Elabora croquis con simbología propia y recorridos sencillos para su uso en actividades de orientación en el centro o entorno próximo.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • EX. TEÓRICO-PRÁCTICO ORIENTACIÓN:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,300</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT
<p>2.1.5..Realiza recorridos de orientación aplicando técnicas básicas, preferentemente en el entorno natural.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • EX. TEÓRICO-PRÁCTICO ORIENTACIÓN:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,400</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT
<p>2.2.1..Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. DEPORTES COLECTIVOS:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,300</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
<p>2.2.2..Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. DEPORTES COLECTIVOS:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,300</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
<p>2.2.3..Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. DEPORTES COLECTIVOS:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,300</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE

			2.2.4..Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. DEPORTES COLECTIVOS:100% Eval. Extraordinaria:	0,300	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
			2.2.5..Describe y pone en práctica aspectos básicos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. DEPORTES COLECTIVOS:100% Eval. Extraordinaria:	0,300	<ul style="list-style-type: none"> CL CSC
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> Aceptación y valoración del reglamento y las normas establecidas. Aplicación de protocolos de juego limpio y respeto entre los jugadores: saludos iniciales y finales, reconocimiento y felicitaciones de los aciertos del adversario, petición de disculpas, resolución dialogada de conflictos, modelos de conducta de los ganadores, etc. Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y las aportaciones hacia un objetivo común. Conocimiento del entorno y los recursos de la Región de Murcia para la práctica de actividades físico-deportivas. Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica. Valoración de las actitudes en el mundo del deporte 	1.Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	4.1.1..Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% Eval. Extraordinaria:	0,500	<ul style="list-style-type: none"> CSC
			4.1.2..Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% Eval. Extraordinaria:	0,500	<ul style="list-style-type: none"> CSC
			4.1.3..Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% Eval. Extraordinaria:	0,500	<ul style="list-style-type: none"> CSC
			4.2.2..Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno, como un bien común para el disfrute de todos.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% Eval. Extraordinaria:	0,500	<ul style="list-style-type: none"> CSC

	<p>tanto como practicante como espectador.</p> <ul style="list-style-type: none"> Análisis y reflexión de la influencia de la sociedad de consumo en el mundo del deporte y la práctica de actividades físicas. Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias. Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro, selección y presentación de la información, así como en la propia práctica de actividades físicas. 	<p>3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>4.3.1..Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,500	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC
			<p>4.3.2..Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el curso, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,500	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC
			<p>4. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>4.4.1..Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación tanto para, buscar, registrar, seleccionar y presentar la información, como para su aplicación en beneficio del aprendizaje de contenidos prácticos propios de la Educación Física.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> TIC CLASSROOM:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250

UNIDAD UF3: 3ª EVALUACIÓN		Fecha inicio prev.: 06/03/2021	Fecha fin prev.: 16/06/2021	Sesiones prev.: 19
----------------------------------	--	---------------------------------------	------------------------------------	---------------------------

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

<p>Condición física orientada a la salud</p>	<ul style="list-style-type: none"> Las capacidades físicas: factores anatómicos funcionales básicos que condicionan su desarrollo. Zona de actividad física saludable: conocimiento, aplicación autónoma y registro de algunas prácticas. Identificación de su nivel de condición física desde una valoración fisiológica, anatómica y motriz. Comparación respecto a los valores normales de referencia. 	<p>3.Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>1.3.1..Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad física de forma habitual.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> E.O. A. F. INDIVIDUALES:50% FICHA DE CALENTAMIENTO:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,500	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
---	--	--	---	--	-------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis crítico de los efectos negativos que tienen las prácticas de actividad física si no se respetan las características básicas para que sean saludables, tales como el descanso, la intensidad adecuada, el calentamiento, la hidratación, la alimentación y la indumentaria. • Métodos y actividades para desarrollar las capacidades físicas más adecuados al desarrollo evolutivo del alumno. • Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud con especial incidencia en la resistencia aeróbica, la fuerza resistencia y la flexibilidad. • Experimentación y seguimiento de un plan de ejercicios de educación postural a través del fortalecimiento muscular, la flexibilidad y la relajación. • Calentamiento y fase final. Pautas de elaboración. • Elaboración y puesta en práctica de calentamientos y fases finales de sesiones de actividad física. 					
Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento y aplicación de los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los juegos y actividades físico-deportivas individuales desarrolladas (diferentes o profundización de las tratadas en el curso anterior), en condiciones reales o adaptadas. • Descripción de la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico de las actividades físico-deportivas 	2.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, aplicando los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos, así como utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.2.1..Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • E.O. DEPORTES COLECTIVOS:100% Eval. Extraordinaria:	0,300	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE

	<p>individuales tratadas en el curso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La participación activa y la superación como valores: reflexión y autocrítica. • Técnicas de orientación básicas. El mapa: escala y orientación. Talonamiento. Elaboración de croquis y creación de simbología propia. • Práctica de juegos y de recorridos de orientación básica. • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. • Principios estratégicos de ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas. 		<p>2.2.2..Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. DEPORTES COLECTIVOS:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,300	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
			<p>2.2.3..Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. DEPORTES COLECTIVOS:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,300	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
			<p>2.2.4..Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. DEPORTES COLECTIVOS:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,300	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
			<p>2.2.5..Describe y pone en práctica aspectos básicos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. DEPORTES COLECTIVOS:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,300	<ul style="list-style-type: none"> • CL • CSC
Actividades físicas artístico-expresivas	<ul style="list-style-type: none"> • Experimentación de actividades artístico-expresivas en las que se combine espacio, tiempo e intensidad, que fomenten la creatividad y la interacción con los demás. • Combinación de movimientos de distintos segmentos corporales con desplazamientos siguiendo diferentes 	<p>1.Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>3.1.1..Utiliza técnicas expresivas combinando espacio, tiempo e intensidad.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. EXPRESIÓN:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,300	<ul style="list-style-type: none"> • CEC • CSC
			<p>3.1.2..Crea y pone en práctica, de forma individual, por parejas o pequeño grupo, una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. EXPRESIÓN:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,600	<ul style="list-style-type: none"> • CEC • CSC

	<ul style="list-style-type: none"> secuencias rítmicas. Creación de una coreografía breve a partir de la estructura de una pieza musical. Creación y puesta en práctica de una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido. Práctica de situaciones en las que se expresen actitudes, estados de ánimo, sentimientos y emociones sugeridas o improvisadas. 		3.1.3..Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. EXPRESIÓN:100% Eval. Extraordinaria:	0,100	<ul style="list-style-type: none"> CEC CSC
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> Aceptación y valoración del reglamento y las normas establecidas. Aplicación de protocolos de juego limpio y respeto entre los jugadores: saludos iniciales y finales, reconocimiento y felicitaciones de los aciertos del adversario, petición de disculpas, resolución dialogada de conflictos, modelos de conducta de los ganadores, etc. Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y las aportaciones hacia un objetivo común. Conocimiento del entorno y los recursos de la Región de Murcia para la práctica de actividades físico-deportivas. Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica. Valoración de las actitudes en el mundo del deporte tanto como practicante como espectador. 	1.Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	4.1.1..Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% Eval. Extraordinaria:	0,500	<ul style="list-style-type: none"> CSC
			4.1.2..Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% Eval. Extraordinaria:	0,500	<ul style="list-style-type: none"> CSC
			4.1.3..Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% Eval. Extraordinaria:	0,500	<ul style="list-style-type: none"> CSC
			4.2.1..Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas como formas de ocio activo.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> TRABAJO TIC:100% Eval. Extraordinaria:	0,025	<ul style="list-style-type: none"> CMCT
			4.2.2..Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno, como un bien común para el disfrute de todos.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% Eval. Extraordinaria:	0,500	<ul style="list-style-type: none"> CSC

<ul style="list-style-type: none"> • Análisis y reflexión de la influencia de la sociedad de consumo en el mundo del deporte y la práctica de actividades físicas. • Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias. • Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro, selección y presentación de la información, así como en la propia práctica de actividades físicas. 	<p>3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>4.3.1..Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. <p>ACTITUDES:100%</p> <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,500	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CSC
		<p>4.3.2..Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el curso, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. <p>ACTITUDES:100%</p> <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,500	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CSC
	<p>4.Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>4.4.1..Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación tanto para, buscar, registrar, seleccionar y presentar la información, como para su aplicación en beneficio del aprendizaje de contenidos prácticos propios de la Educación Física.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • TIC <p>CLASSROOM:100%</p> <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • CDIG • CL
		<p>4.4.2..Elabora trabajos sobre temas relacionados con las actividades físico-deportivas utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • TRABAJO TIC:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,025	<ul style="list-style-type: none"> • CDIG • CL • SIEE

Plan General Anual

UNIDAD UF1: 1ª Evaluación		Fecha inicio prev.: 17/09/2020		Fecha fin prev.: 28/11/2020		Sesiones prev.: 20
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias
Condición física orientada a la salud	<ul style="list-style-type: none"> Implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas. Pautas básicas de alimentación e hidratación en la actividad física. Relación de los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. Adaptaciones del organismo a la práctica de actividad física sistemática. Tipos de adaptación y beneficios relacionados con la salud. Riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. Relación de la práctica habitual de actividad física y su efecto en la mejora de la calidad de vida. Control de la intensidad del esfuerzo a través de la frecuencia cardiaca dentro de los márgenes de mejora saludables en el desarrollo de la condición física. Dispositivos de medición del pulso y cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca. Identificación autónoma de su nivel de condición física desde una valoración fisiológica, anatómica y motriz. Comparación 	<p>1.Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	1.1.1..Analiza la implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el curso.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> EXAMEN TEÓRICO C.F. Y SALUD:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
			1.1.2..Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> EXAMEN TEÓRICO C.F. Y SALUD:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,300	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
			1.1.3..Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> EXAMEN TEÓRICO C.F. Y SALUD:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,400	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
			1.1.4..Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> E.O. PRÁCTICA C.F. Y SALUD:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,200	<ul style="list-style-type: none"> AA CDIG CMCT
			1.1.5..Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> E.O. PRÁCTICA C.F. Y SALUD:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,200	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
			1.2.1..Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> E.O. PRÁCTICA C.F. Y SALUD:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,200	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE

	<p>respecto a los valores normales de referencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> Acondicionamiento general de las capacidades físicas utilizando métodos básicos para su desarrollo con un enfoque saludable: resistencia aeróbica, fuerza resistencia, flexibilidad y velocidad. Programas de ejercicios que contribuyen a una adecuada higiene postural y cuidado de la espalda. Aplicación de los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. Elaboración de forma autónoma y puesta en práctica en pequeños grupos de cada una de las fases de la sesión de actividad física. Técnicas básicas de respiración y relajación. 	<p>conocimientos que le ayuden a mejorar su calidad de vida.</p>	<p>1.2.2..Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades, mostrando una actitud de auto exigencia y esfuerzo.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> E.O. PRÁCTICA C.F. Y SALUD:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,200	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
			<p>1.2.3..Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> E.O. PRÁCTICA C.F. Y SALUD:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,200	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
			<p>1.2.4..Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,500	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
		<p>3.Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>1.3.1..Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad física de forma autónoma y habitual.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> FICHA DE CALENTAMIENTO:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
			<p>1.3.2..Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> FICHA DE CALENTAMIENTO:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
<p>Juegos y actividades deportivas</p>	<ul style="list-style-type: none"> Conocimiento y aplicación de los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los juegos y actividades físico-deportivas individuales desarrolladas (diferentes o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. Autoevaluación del nivel técnico de las actividades deportivas trabajadas en el curso a través de algunos 	<p>1.Resolver situaciones motrices individuales en entornos estables y no estables, aplicando los fundamentos técnicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>2.1.1..Aplica los aspectos técnicos básicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> E.O. A.F. INDIVIDUALES:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,500	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
			<p>2.1.2..Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> E.O. A.F. INDIVIDUALES:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,200	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT

	<p>indicadores entre los que están los errores más frecuentes a evitar en la práctica.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La auto exigencia y el esfuerzo como valores en la mejora de la técnica individual: reflexión y autocrítica. • Adquisición y aplicación de nociones básicas del deporte de orientación: manejo de brújula, orientación, lectura e interpretación de mapas del deporte de orientación (escala, curva de nivel, simbología), la baliza y los medios de control. • Aplicación de las técnicas propias del deporte de orientación. • Realización de recorridos con rumbos y carreras de orientación preferentemente en el medio natural. • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. • Principios estratégicos de ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas. • Análisis de los aspectos tácticos que influyen en la toma de decisiones en la práctica de actividades deportivas propuestas. Resolución de casos prácticos. 		<p>2.1.3..Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas individuales respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. A.F. INDIVIDUALES:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,500</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • SIEE
<p>Elementos comunes y transversales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexión y análisis sobre conductas deportivas y antideportivas seleccionadas, tanto de 	<p>1.Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social,</p>	<p>4.1.1..Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. ACTITUDES:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,500</p>	<ul style="list-style-type: none"> • CSC

<p>deportistas como de espectadores.</p> <ul style="list-style-type: none"> Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas. Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y las aportaciones hacia un objetivo común. Características y posibilidades del entorno para la práctica de actividades físico-deportivas de mayor interés personal. Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica. El tratamiento del cuerpo en la sociedad actual: obesidad, anorexia, bulimia y vigorexia. Análisis y reflexión. Importancia de la actividad física en un estilo de vida saludable. Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias. Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro, selección y presentación de la información, así como en la propia práctica de actividades físicas. Exposición y defensa de trabajos elaborados sobre temas relacionados con la actividad física utilizando los recursos tecnológicos. 	facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	4.1.2..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.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% Eval. Extraordinaria:	0,500	<ul style="list-style-type: none"> CSC 	
			4.1.3..Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% Eval. Extraordinaria:	0,500	<ul style="list-style-type: none"> CSC
		2.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	4.2.2..Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% Eval. Extraordinaria:	0,166	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC
		3.Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	4.3.1..Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% Eval. Extraordinaria:	0,166	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC
			4.3.2..Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el curso, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% Eval. Extraordinaria:	0,168	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC
		4.Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	4.4.1..Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para usos prácticos propios de la Educación física y para elaborar documentos digitales (texto, presentación, imagen, video, sonido, etc.), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> TIC CLASSROOM:100% Eval. Extraordinaria:	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CDIG CL SIEE

UNIDAD UF2: 2ª Evaluación		Fecha inicio prev.: 29/11/2020	Fecha fin prev.: 06/03/2021		Sesiones prev.: 22	
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias
Condición física orientada a la salud	<ul style="list-style-type: none"> • Implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas. • Pautas básicas de alimentación e hidratación en la actividad física. • Relación de los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. • Adaptaciones del organismo a la práctica de actividad física sistemática. Tipos de adaptación y beneficios relacionados con la salud. • Riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. • Relación de la práctica habitual de actividad física y su efecto en la mejora de la calidad de vida. • Control de la intensidad del esfuerzo a través de la frecuencia cardiaca dentro de los márgenes de mejora saludables en el desarrollo de la condición física. • Dispositivos de medición del pulso y cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca. • Identificación autónoma de su nivel de condición física desde una valoración fisiológica, anatómica y motriz. Comparación respecto a los valores normales de referencia. • Acondicionamiento general de las capacidades físicas utilizando 	3.Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	1.3.1..Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad física de forma autónoma y habitual.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • FICHA DE CALENTAMIENTO:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC
			1.3.2..Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • FICHA DE CALENTAMIENTO:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE

	<p>métodos básicos para su desarrollo con un enfoque saludable:</p> <ul style="list-style-type: none"> resistencia aeróbica, fuerza resistencia, flexibilidad y velocidad. Programas de ejercicios que contribuyen a una adecuada higiene postural y cuidado de la espalda. Aplicación de los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. Elaboración de forma autónoma y puesta en práctica en pequeños grupos de cada una de las fases de la sesión de actividad física. Técnicas básicas de respiración y relajación. 					
Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> Conocimiento y aplicación de los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los juegos y actividades físico-deportivas individuales desarrolladas (diferentes o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. Autoevaluación del nivel técnico de las actividades deportivas trabajadas en el curso a través de algunos indicadores entre los que están los errores más frecuentes a evitar en la práctica. La auto exigencia y el esfuerzo como valores en la mejora de la técnica individual: reflexión y autocrítica. Adquisición y aplicación de nociones básicas del deporte de orientación: manejo de brújula, orientación, lectura e interpretación de mapas del deporte 	<p>1.Resolver situaciones motrices individuales en entornos estables y no estables, aplicando los fundamentos técnicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>2.1.4..Interpreta recorridos marcados en un mapa de orientación estableciendo la ruta más adecuada valiéndose de la información que proporcionan las curvas de nivel, la escala y la simbología.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> PRÁCTICA DE ORIENTACIÓN:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,500	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT SIEE
			<p>2.1.5..Pone en práctica técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> PRÁCTICA DE ORIENTACIÓN:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,500	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT SIEE
		<p>2.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, aplicando los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos, así como utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>2.2.1..Adapta los fundamentos técnicos y tácticos individuales para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> E.O. DEPORTES COLECTIVOS:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,500	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE

	<p>de orientación (escala, curva de nivel, simbología), la baliza y los medios de control.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de las técnicas propias del deporte de orientación. • Realización de recorridos con rumbos y carreras de orientación preferentemente en el medio natural. • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. • Principios estratégicos de ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas. • Análisis de los aspectos tácticos que influyen en la toma de decisiones en la práctica de actividades deportivas propuestas. Resolución de casos prácticos. 		<p>2.2.2..Adapta los fundamentos técnicos y tácticos individuales para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. DEPORTES COLECTIVOS:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,500	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
			<p>2.2.3..Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. DEPORTES COLECTIVOS:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,400	<ul style="list-style-type: none"> • CL • CSC
			<p>2.2.4..Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. DEPORTES COLECTIVOS:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,100	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
			<p>2.2.5..Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. DEPORTES COLECTIVOS:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,100	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
Actividades físicas artístico-expresivas	<ul style="list-style-type: none"> • Utilización creativa de la combinación de intensidad, espacio y tiempo con las calidades del movimiento, realizando las acciones básicas resultantes con distintas partes del cuerpo y aplicándolas en diferentes movimientos cotidianos. • Práctica y elaboración de bailes de forma individual, por parejas o colectiva. 	<p>1.Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>3.1.1..Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. EXPRESIÓN CORPORAL:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,400	<ul style="list-style-type: none"> • CEC • CSC
			<p>3.1.2..Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. EXPRESIÓN CORPORAL:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,400	<ul style="list-style-type: none"> • CEC • CSC

	<ul style="list-style-type: none"> Práctica de danzas. Realización de improvisaciones basadas en la interacción con los demás y con diversos objetos, con o sin acompañamiento musical. Práctica de actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional y habilidades sociales a través de la expresión corporal. 		3.1.3..Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. EXPRESIÓN CORPORAL:100% Eval. Extraordinaria:	0,200	<ul style="list-style-type: none"> CEC CSC
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> Reflexión y análisis sobre conductas deportivas y antideportivas seleccionadas, tanto de deportistas como de espectadores. Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas. Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y las aportaciones hacia un objetivo común. Características y posibilidades del entorno para la práctica de actividades físico-deportivas de mayor interés personal. Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica. El tratamiento del cuerpo en la sociedad actual: obesidad, anorexia, bulimia y vigorexia. Análisis y reflexión. Importancia de la actividad física en un estilo de vida saludable. Riesgos propios de las actividades físico-deportivas 	1.Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	4.1.1..Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% Eval. Extraordinaria:	0,500	<ul style="list-style-type: none"> CSC
			4.1.2..Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% Eval. Extraordinaria:	0,500	<ul style="list-style-type: none"> CSC
			4.1.3..Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% Eval. Extraordinaria:	0,500	<ul style="list-style-type: none"> CSC
		2.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	4.2.2..Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% Eval. Extraordinaria:	0,166	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC
		3.Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	4.3.1..Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% Eval. Extraordinaria:	0,166	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC

	<p>practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro, selección y presentación de la información, así como en la propia práctica de actividades físicas. • Exposición y defensa de trabajos elaborados sobre temas relacionados con la actividad física utilizando los recursos tecnológicos. 	4.3.2..Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el curso, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. ACTITUDES:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,168	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CSC
--	---	--	--	-------	---

UNIDAD UF3: 3ª Evaluación		Fecha inicio prev.: 07/03/2021	Fecha fin prev.: 18/06/2021	Sesiones prev.: 22
----------------------------------	--	---------------------------------------	------------------------------------	---------------------------

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

Condición física orientada a la salud	<ul style="list-style-type: none"> • Implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas. • Pautas básicas de alimentación e hidratación en la actividad física. • Relación de los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. • Adaptaciones del organismo a la práctica de actividad física sistemática. Tipos de adaptación y beneficios relacionados con la salud. • Riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. • Relación de la práctica habitual de actividad física y su efecto en la mejora de la calidad de vida. • Control de la intensidad del esfuerzo a través de la frecuencia 	1.Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1.2..Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • EXAMEN TEÓRICO C.F. Y SALUD:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,300	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC
--	---	---	--	---	-------	---

		3.Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	1.3.1..Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad física de forma autónoma y habitual.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • FICHA DE CALENTAMIENTO:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC
--	--	---	---	--	-------	---

			1.3.2..Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • FICHA DE CALENTAMIENTO:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
--	--	--	--	--	-------	---

	<p>cardiaca dentro de los márgenes de mejora saludables en el desarrollo de la condición física.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dispositivos de medición del pulso y cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca. • Identificación autónoma de su nivel de condición física desde una valoración fisiológica, anatómica y motriz. Comparación respecto a los valores normales de referencia. • Acondicionamiento general de las capacidades físicas utilizando métodos básicos para su desarrollo con un enfoque saludable: resistencia aeróbica, fuerza resistencia, flexibilidad y velocidad. • Programas de ejercicios que contribuyen a una adecuada higiene postural y cuidado de la espalda. Aplicación de los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. • Elaboración de forma autónoma y puesta en práctica en pequeños grupos de cada una de las fases de la sesión de actividad física. • Técnicas básicas de respiración y relajación. 					
Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento y aplicación de los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los juegos y actividades físico-deportivas individuales desarrolladas (diferentes o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. 	<p>1.Resolver situaciones motrices individuales en entornos estables y no estables, aplicando los fundamentos técnicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>2.1.1..Aplica los aspectos técnicos básicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. A.F. INDIVIDUALES:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,500	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE

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

2.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, aplicando los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos, así como utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

<p>2.1.2..Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. A.F. INDIVIDUALES:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,200</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT
<p>2.1.3..Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas individuales respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. A.F. INDIVIDUALES:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,500</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • SIEE
<p>2.2.1..Adapta los fundamentos técnicos y tácticos individuales para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. DEPORTES COLECTIVOS:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,500</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
<p>2.2.2..Adapta los fundamentos técnicos y tácticos individuales para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. DEPORTES COLECTIVOS:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,500</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
<p>2.2.3..Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. DEPORTES COLECTIVOS:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,400</p>	<ul style="list-style-type: none"> • CL • CSC

			2.2.4..Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. DEPORTES COLECTIVOS:100% Eval. Extraordinaria:	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE 	
			2.2.5..Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. DEPORTES COLECTIVOS:100% Eval. Extraordinaria:	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE 	
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> Reflexión y análisis sobre conductas deportivas y antideportivas seleccionadas, tanto de deportistas como de espectadores. Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas. Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y las aportaciones hacia un objetivo común. Características y posibilidades del entorno para la práctica de actividades físico-deportivas de mayor interés personal. Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica. El tratamiento del cuerpo en la sociedad actual: obesidad, anorexia, bulimia y vigorexia. Análisis y reflexión. Importancia de la actividad física en 	<p>1.Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	4.1.1..Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% Eval. Extraordinaria:	0,500	<ul style="list-style-type: none"> CSC 	
			4.1.2..Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% Eval. Extraordinaria:	0,500	<ul style="list-style-type: none"> CSC 	
			4.1.3..Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% Eval. Extraordinaria:	0,500	<ul style="list-style-type: none"> CSC 	
			2.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	4.2.1..Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas como formas de ocio activo.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> TAREA TIC OFERTA DEPORTIVA:100% Eval. Extraordinaria:	0,050	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC
				4.2.2..Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% Eval. Extraordinaria:	0,166	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC

<p>un estilo de vida saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias. Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro, selección y presentación de la información, así como en la propia práctica de actividades físicas. Exposición y defensa de trabajos elaborados sobre temas relacionados con la actividad física utilizando los recursos tecnológicos. 		4.2.3..Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo en el contexto social actual.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> EXAMEN TEÓRICO NUTRICIÓN:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,200	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC
	<p>3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	4.3.1..Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,166	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC
		4.3.2..Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el curso, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,168	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC
	4.Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	4.4.2..Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> TAREA TIC OFERTA DEPORTIVA:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,050	<ul style="list-style-type: none"> CDIG CL SIEE

Plan General Anual

UNIDAD UF1: EVALUACION 1		Fecha inicio prev.: 19/09/2020		Fecha fin prev.: 25/11/2020		Sesiones prev.: 19
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias
Condición física orientada a la salud	<ul style="list-style-type: none"> • Características de las actividades físicas saludables y sus beneficios para la salud individual y colectiva. • Efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. • Práctica de ejercicios de tonificación y flexibilización para la compensación y estabilización postural. • Efectos de hábitos no saludables (sedentarismo, consumo de tabaco, de alcohol o de otras drogas) sobre la condición física y la salud. • Fundamentos de nutrición y actividad física: balance energético y dieta equilibrada. • Análisis de las necesidades de hidratación y alimentación para los diferentes tipos de actividad física, antes, durante y después de las mismas. • Análisis del nivel de implicación de las capacidades físicas básicas en los diferentes tipos de actividad. • Métodos para el desarrollo de las capacidades físicas orientados a la salud. • Principios para el adecuado desarrollo de la condición física. • Realización de un programa de actividad física para mejorar sus condiciones de salud y calidad de vida. • Práctica de pruebas de valoración de la aptitud física en sus dimensiones 	1.Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	1.1.1..Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • EXAMEN TEÓRICO C.F. Y SALUD:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC
			1.1.2..Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • EXAMEN TEÓRICO C.F. Y SALUD:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC
			1.1.4..Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • EXAMEN TEÓRICO C.F. Y SALUD:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC
		2.Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	1.2.1..Valora el grado de implicación de las capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • EXAMEN TEÓRICO C.F. Y SALUD:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC
		1.2.2..Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • E.O. PRÁCTICA C.F. Y SALUD:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CSC • SIEE 	

	<p>anatómica, fisiológica y motriz, e interpretación de los resultados orientados a la salud y al rendimiento deportivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> Análisis de variables a tener en cuenta en la fase principal para el diseño del calentamiento y vuelta a la calma. Errores más frecuentes. Lesiones derivadas de un calentamiento inadecuado. Beneficios de la vuelta a la calma adecuada. Utilización de fuentes de información para la selección de ejercicios y tareas de activación y vuelta a la calma en función de las características de la parte principal. Preparación de la fase inicial de la sesión utilizando recursos alternativos diferentes a los usados convencionalmente. Técnicas básicas de respiración y relajación aplicadas a la fase final de la sesión. Práctica autónoma de ejercicios o actividades de calentamiento y vuelta a la calma. 		<p>1.2.3..Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> E.O. PRÁCTICA C.F. Y SALUD:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
			<p>1.2.4..Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, relacionándolas con la salud.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> E.O. PRÁCTICA C.F. Y SALUD:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,500	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
		<p>3.Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</p>	<p>1.3.1..Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> FICHA DE CALENTAMIENTO:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT
			<p>1.3.2..Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> FICHA DE CALENTAMIENTO:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,200	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
			<p>1.3.3..Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> FICHA DE CALENTAMIENTO:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,200	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT SIEE
<p>Juegos y actividades deportivas</p>	<ul style="list-style-type: none"> Aplicación de los fundamentos y ejecuciones técnicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. Conceptos sobre seguridad en la práctica de actividades. Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de las actividades 	<p>1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p>	<p>2.1.1..Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> E.O. A.F. INDIVIDUALES:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,500	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE

físico-deportivas de colaboración-oposición tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas.

- Realización de una actividad de progresión de bajo impacto ambiental, en condiciones adaptadas o en el propio entorno natural (senderismo, acampada, orientación, bicicleta de montaña, rápel, escalada, acampada, deportes náuticos, etc.), empleando las técnicas adecuadas de la misma. Material básico necesario para su práctica. Experimentación de juegos y actividades. Toma de conciencia del impacto medioambiental. Normas básicas de seguridad.
- Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos, tácticos y estratégicos de las actividades de oposición y colaboración-oposición seleccionadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas.
- Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los fundamentos tácticos y estratégicos de las actividades de cooperación seleccionadas en el curso, en condiciones reales o adaptadas.
- Análisis de la lógica interna de las actividades deportivas propuestas. Aspectos más importantes a valorar en las fases de ataque y defensa.

2.1.2..Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.

Eval. Ordinaria:

- E.O. A.F.

INDIVIDUALES:100%
Eval. Extraordinaria:

0,500

- AA
- CSC
- SIEE

2.1.3..Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.

Eval. Ordinaria:

- E.O. A.F.

INDIVIDUALES:100%
Eval. Extraordinaria:

0,500

- AA
- CMCT
- SIEE

	<ul style="list-style-type: none"> Planificación y organización de campeonatos o concursos deportivos: aspectos a tener en cuenta, sistemas de competición, colaboración y coordinación en su puesta en práctica. Planificación de actividades deportivas alternativas utilizando material no convencional o reciclado. 					
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas. Estrategias para favorecer y desarrollar valores sociales y personales a través de las actividades físico-deportivas practicadas. Aplicación de técnicas para prevenir los comportamientos agresivos y antideportivos: la auto observación, el auto registro y los contratos de contingencias. El impacto de las actividades físico-deportivas en la naturaleza: ejemplos y posibles alternativas de intervención. Actividades físicas en la naturaleza, efectos derivados de su práctica: psicológico (potenciación de la autoestima, mejora del estado de ánimo), social (actitudes de cooperación, relación social), educativo (conocimiento del entorno) y físico (mejora de la condición física). Desarrollo de actividades de sensibilización ambiental para la conservación y protección del medio ambiente. Condiciones de seguridad en la práctica de actividades físico- 	1.Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	4.1.1..Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% Eval. Extraordinaria:	0,500	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
			4.1.2..Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% Eval. Extraordinaria:	0,500	<ul style="list-style-type: none"> CMCT SIEE
			4.1.3..Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% Eval. Extraordinaria:	0,500	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE
		4.Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	4.4.1..Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% Eval. Extraordinaria:	0,500	<ul style="list-style-type: none"> AA CL
			4.4.2..Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% Eval. Extraordinaria:	0,500	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE

	<p>deportivas: guía de comportamiento adecuado.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. • Primeros auxilios básicos: método RICE, posición lateral de seguridad, protocolo de reanimación cardiopulmonar básica o RCP, maniobra de Heimlich, etc. • Utilización de técnicas para la mejora de las habilidades sociales a través de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas. • Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, medios audiovisuales y otras tecnologías para profundizar sobre contenidos del curso. • Aplicaciones para dispositivos móviles y otros recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación aplicados a la Educación Física. • Procedimientos de registro de la práctica habitual de actividad física a través de las nuevas tecnologías. • Las redes sociales y su correcta utilización en beneficio del aprendizaje de contenidos propios de la Educación Física. 		<p>4.5.1..Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • TIC CLASSROOM:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,033	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CDIG • CL
		5.Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	<p>4.5.2..Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • TIC CLASSROOM:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,033	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CDIG • CL
			<p>4.5.3..Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • TIC CLASSROOM:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,033	<ul style="list-style-type: none"> • CDIG • CL
UNIDAD UF2: EVALUACION 2		Fecha inicio prev.: 28/11/2020		Fecha fin prev.: 03/03/2021		Sesiones prev.: 20
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias

Condición física orientada a la salud	<ul style="list-style-type: none"> • Características de las actividades físicas saludables y sus beneficios para la salud individual y colectiva. • Efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. • Práctica de ejercicios de tonificación y flexibilización para la compensación y estabilización postural. • Efectos de hábitos no saludables (sedentarismo, consumo de tabaco, de alcohol o de otras drogas) sobre la condición física y la salud. • Fundamentos de nutrición y actividad física: balance energético y dieta equilibrada. • Análisis de las necesidades de hidratación y alimentación para los diferentes tipos de actividad física, antes, durante y después de las mismas. • Análisis del nivel de implicación de las capacidades físicas básicas en los diferentes tipos de actividad. • Métodos para el desarrollo de las capacidades físicas orientados a la salud. • Principios para el adecuado desarrollo de la condición física. • Realización de un programa de actividad física para mejorar sus condiciones de salud y calidad de vida. • Práctica de pruebas de valoración de la aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, e interpretación de los resultados orientados a la salud y al rendimiento deportivo. • Análisis de variables a tener en cuenta en la fase principal para el diseño del calentamiento y vuelta a la calma. 	<p>1.Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</p>	<p>1.1.3..Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • EXAMEN TEÓRICO 2ª EVALUACIÓN:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,500</p>	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CSC
		<p>3.Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</p>	<p>1.3.1..Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • FICHA DE CALENTAMIENTO:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,100</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT
			<p>1.3.2..Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • FICHA DE CALENTAMIENTO:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,200</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC
			<p>1.3.3..Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • FICHA DE CALENTAMIENTO:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,200</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • SIEE

	<p>Errores más frecuentes. Lesiones derivadas de un calentamiento inadecuado.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beneficios de la vuelta a la calma adecuada. • Utilización de fuentes de información para la selección de ejercicios y tareas de activación y vuelta a la calma en función de las características de la parte principal. • Preparación de la fase inicial de la sesión utilizando recursos alternativos diferentes a los usados convencionalmente. • Técnicas básicas de respiración y relajación aplicadas a la fase final de la sesión. • Práctica autónoma de ejercicios o actividades de calentamiento y vuelta a la calma. 					
Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de los fundamentos y ejecuciones técnicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. • Conceptos sobre seguridad en la práctica de actividades. • Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. • Realización de una actividad de progresión de bajo impacto ambiental, en condiciones adaptadas o en el propio entorno natural (senderismo, acampada, 	<p>2.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</p>	<p>2.2.1..Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. DEPORTES COLECTIVOS:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,200	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE
			<p>2.2.2..Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. DEPORTES COLECTIVOS:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,200	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE

	<p>orientación, bicicleta de montaña, rápel, escalada, acampada, deportes náuticos, etc.), empleando las técnicas adecuadas de la misma. Material básico necesario para su práctica. Experimentación de juegos y actividades. Toma de conciencia del impacto medioambiental. Normas básicas de seguridad.</p> <ul style="list-style-type: none"> Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos, tácticos y estratégicos de las actividades de oposición y colaboración-oposición seleccionadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los fundamentos tácticos y estratégicos de las actividades de cooperación seleccionadas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. Análisis de la lógica interna de las actividades deportivas propuestas. Aspectos más importantes a valorar en las fases de ataque y defensa. Planificación y organización de campeonatos o concursos deportivos: aspectos a tener en cuenta, sistemas de competición, colaboración y coordinación en su puesta en práctica. Planificación de actividades deportivas alternativas utilizando material no convencional o reciclado. 	<p>2.2.3..Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> E.O. DEPORTES COLECTIVOS:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,200</p>	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE
		<p>2.2.4..Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> E.O. DEPORTES COLECTIVOS:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,200</p>	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE
		<p>2.2.5..Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> E.O. DEPORTES COLECTIVOS:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,100</p>	<ul style="list-style-type: none"> AA CL
		<p>2.2.6..Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> E.O. DEPORTES COLECTIVOS:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,100</p>	<ul style="list-style-type: none"> AA CL SIEE

Actividades físicas artístico-expresivas	<ul style="list-style-type: none"> • Directrices para la elaboración de diseños coreográficos. • Práctica de actividades sobre los elementos del movimiento a partir de la idea coreográfica: energía, forma, tiempo, espacio, trayectorias, desplazamientos y formaciones. • Creación y práctica de una composición coreográfica a partir de la estructura de una pieza musical, incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo, intensidad. • Uso variado de los recursos disponibles en la elaboración de montajes artístico-expresivos. 	1.Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	3.1.1..Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • E.O. EXPRESIÓN CORPORAL:100% Eval. Extraordinaria:	0,500	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CEC • SIEE
			3.1.2..Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • E.O. EXPRESIÓN CORPORAL:100% Eval. Extraordinaria:	0,100	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CEC • SIEE
			3.1.3..Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico-expresivos, aportando y aceptando propuestas.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • E.O. EXPRESIÓN CORPORAL:100% Eval. Extraordinaria:	0,200	<ul style="list-style-type: none"> • CEC • CSC • SIEE
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas. • Estrategias para favorecer y desarrollar valores sociales y personales a través de las actividades físico-deportivas practicadas. • Aplicación de técnicas para prevenir los comportamientos agresivos y antideportivos: la auto observación, el auto registro y los contratos de contingencias. • El impacto de las actividades físico-deportivas en la naturaleza: ejemplos y posibles alternativas de intervención. • Actividades físicas en la naturaleza, efectos derivados de su práctica: psicológico (potenciación de la autoestima, mejora del estado de ánimo), social (actitudes de cooperación, relación social), educativo (conocimiento del entorno) y físico 	1.Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	4.1.1..Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • E.O. ACTITUDES:100% Eval. Extraordinaria:	0,500	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
			4.1.2..Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • E.O. ACTITUDES:100% Eval. Extraordinaria:	0,500	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • SIEE
			4.1.3..Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • E.O. ACTITUDES:100% Eval. Extraordinaria:	0,500	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE
		4.Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás	4.4.1..Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • E.O. ACTITUDES:100% Eval. Extraordinaria:	0,500	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CL

	<ul style="list-style-type: none"> (mejora de la condición física). Desarrollo de actividades de sensibilización ambiental para la conservación y protección del medio ambiente. Condiciones de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas: guía de comportamiento adecuado. Lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. Primeros auxilios básicos: método RICE, posición lateral de seguridad, protocolo de reanimación cardiopulmonar básica o RCP, maniobra de Heimlich, etc. Utilización de técnicas para la mejora de las habilidades sociales a través de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas. Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, medios audiovisuales y otras tecnologías para profundizar sobre contenidos del curso. Aplicaciones para dispositivos móviles y otros recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación aplicados a la Educación Física. Procedimientos de registro de la práctica habitual de actividad física a través de las nuevas tecnologías. Las redes sociales y su correcta utilización en beneficio del aprendizaje de contenidos propios de la Educación Física. 	ante la resolución de situaciones desconocidas.	4.4.2..Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% Eval. Extraordinaria:	0,500	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE
		5.Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	4.5.1..Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> TIC CLASSROOM:100% Eval. Extraordinaria:	0,033	<ul style="list-style-type: none"> AA CDIG CL
			4.5.2..Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> TIC CLASSROOM:100% Eval. Extraordinaria:	0,033	<ul style="list-style-type: none"> AA CDIG CL
			4.5.3..Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> TIC CLASSROOM:100% Eval. Extraordinaria:	0,033	<ul style="list-style-type: none"> CDIG CL

UNIDAD UF3: EVALUACION 3		Fecha inicio prev.: 06/03/2021		Fecha fin prev.: 22/06/2021		Sesiones prev.: 20
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias

Condición física orientada a la salud	<ul style="list-style-type: none"> • Características de las actividades físicas saludables y sus beneficios para la salud individual y colectiva. • Efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. • Práctica de ejercicios de tonificación y flexibilización para la compensación y estabilización postural. • Efectos de hábitos no saludables (sedentarismo, consumo de tabaco, de alcohol o de otras drogas) sobre la condición física y la salud. • Fundamentos de nutrición y actividad física: balance energético y dieta equilibrada. • Análisis de las necesidades de hidratación y alimentación para los diferentes tipos de actividad física, antes, durante y después de las mismas. • Análisis del nivel de implicación de las capacidades físicas básicas en los diferentes tipos de actividad. • Métodos para el desarrollo de las capacidades físicas orientados a la salud. • Principios para el adecuado desarrollo de la condición física. • Realización de un programa de actividad física para mejorar sus condiciones de salud y calidad de vida. • Práctica de pruebas de valoración de la aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, e interpretación de los resultados orientados a la salud y al rendimiento deportivo. • Análisis de variables a tener en cuenta en la fase principal para el diseño del calentamiento y vuelta a la calma. 	3.Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	1.3.1..Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • FICHA DE CALENTAMIENTO:100% Eval. Extraordinaria:	0,100	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT
			1.3.2..Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • FICHA DE CALENTAMIENTO:100% Eval. Extraordinaria:	0,200	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC
			1.3.3..Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • FICHA DE CALENTAMIENTO:100% Eval. Extraordinaria:	0,200	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • SIEE

	<p>Errores más frecuentes. Lesiones derivadas de un calentamiento inadecuado.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beneficios de la vuelta a la calma adecuada. • Utilización de fuentes de información para la selección de ejercicios y tareas de activación y vuelta a la calma en función de las características de la parte principal. • Preparación de la fase inicial de la sesión utilizando recursos alternativos diferentes a los usados convencionalmente. • Técnicas básicas de respiración y relajación aplicadas a la fase final de la sesión. • Práctica autónoma de ejercicios o actividades de calentamiento y vuelta a la calma. 					
Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de los fundamentos y ejecuciones técnicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. • Conceptos sobre seguridad en la práctica de actividades. • Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. • Realización de una actividad de progresión de bajo impacto ambiental, en condiciones adaptadas o en el propio entorno natural (senderismo, acampada, 	<p>1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p>	<p>2.1.1..Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. A.F. INDIVIDUALES:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,500	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
			<p>2.1.2..Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. A.F. INDIVIDUALES:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,500	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
			<p>2.1.3..Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. A.F. INDIVIDUALES:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,500	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • SIEE

<p>orientación, bicicleta de montaña, rápel, escalada, acampada, deportes náuticos, etc.), empleando las técnicas adecuadas de la misma. Material básico necesario para su práctica. Experimentación de juegos y actividades. Toma de conciencia del impacto medioambiental. Normas básicas de seguridad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos, tácticos y estratégicos de las actividades de oposición y colaboración-oposición seleccionadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los fundamentos tácticos y estratégicos de las actividades de cooperación seleccionadas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. • Análisis de la lógica interna de las actividades deportivas propuestas. Aspectos más importantes a valorar en las fases de ataque y defensa. • Planificación y organización de campeonatos o concursos deportivos: aspectos a tener en cuenta, sistemas de competición, colaboración y coordinación en su puesta en práctica. • Planificación de actividades deportivas alternativas utilizando material no convencional o reciclado. 	<p>2.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</p>	<p>2.2.1..Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. DEPORTES COLECTIVOS:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,200	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE
	<p>2.2.2..Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. DEPORTES COLECTIVOS:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,200	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE 	
	<p>2.2.3..Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. DEPORTES COLECTIVOS:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,200	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE 	
	<p>2.2.4..Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. DEPORTES COLECTIVOS:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,200	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE 	
	<p>2.2.5..Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E.O. DEPORTES COLECTIVOS:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,100	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CL 	

			2.2.6..Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. DEPORTES COLECTIVOS:100% Eval. Extraordinaria:	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CL SIEE
		3.Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	2.3.1..Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. ORGANIZACIÓN CAMPEONATOS MED:100% Eval. Extraordinaria:	0,400	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
			2.3.2..Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. ORGANIZACIÓN CAMPEONATOS MED:100% Eval. Extraordinaria:	0,050	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE
			2.3.3..Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. ORGANIZACIÓN CAMPEONATOS MED:100% Eval. Extraordinaria:	0,050	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas. Estrategias para favorecer y desarrollar valores sociales y personales a través de las actividades físico-deportivas practicadas. Aplicación de técnicas para prevenir los comportamientos agresivos y antideportivos: la auto observación, el auto registro y los contratos de contingencias. El impacto de las actividades físico-deportivas en la naturaleza: ejemplos y posibles alternativas de intervención. Actividades físicas en la naturaleza, efectos derivados de su práctica: psicológico 	1.Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	4.1.1..Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% Eval. Extraordinaria:	0,500	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
			4.1.2..Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% Eval. Extraordinaria:	0,500	<ul style="list-style-type: none"> CMCT SIEE
			4.1.3..Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% Eval. Extraordinaria:	0,500	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE

<p>(potenciación de la autoestima, mejora del estado de ánimo), social (actitudes de cooperación, relación social), educativo (conocimiento del entorno) y físico (mejora de la condición física).</p> <ul style="list-style-type: none"> Desarrollo de actividades de sensibilización ambiental para la conservación y protección del medio ambiente. Condiciones de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas: guía de comportamiento adecuado. Lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. Primeros auxilios básicos: método RICE, posición lateral de seguridad, protocolo de reanimación cardiopulmonar básica o RCP, maniobra de Heimlich, etc. Utilización de técnicas para la mejora de las habilidades sociales a través de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas. Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, medios audiovisuales y otras tecnologías para profundizar sobre contenidos del curso. Aplicaciones para dispositivos móviles y otros recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación aplicados a la Educación Física. Procedimientos de registro de la práctica habitual de actividad física a través de las nuevas tecnologías. Las redes sociales y su correcta utilización en beneficio del aprendizaje de contenidos propios 	<p>2.Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.</p>	<p>4.2.1..Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> TAREA A.F.N.:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,033	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
		<p>4.2.2..Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> TAREA A.F.N.:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,033	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
		<p>4.2.3..Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> TAREA A.F.N.:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,033	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC
	<p>3.Asimir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.</p>	<p>4.3.1..Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> EXAMEN LESIONES Y PRIMEROS AUXILIOS:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT SIEE
		<p>4.3.2..Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> EXAMEN LESIONES Y PRIMEROS AUXILIOS:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,200	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT
		<p>4.3.3..Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> EXAMEN LESIONES Y PRIMEROS AUXILIOS:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,200	<ul style="list-style-type: none"> AA CL CMCT
	<p>4.Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.</p>	<p>4.4.1..Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,500	<ul style="list-style-type: none"> AA CL
		<p>4.4.2..Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> E.O. ACTITUDES:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,500	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE

	de la Educación Física.	5.Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	4.5.1..Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> TIC CLASSROOM:100% Eval. Extraordinaria:	0,033	<ul style="list-style-type: none"> AA CDIG CL
			4.5.2..Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> TIC CLASSROOM:100% Eval. Extraordinaria:	0,033	<ul style="list-style-type: none"> AA CDIG CL
			4.5.3..Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> TIC CLASSROOM:100% Eval. Extraordinaria:	0,033	<ul style="list-style-type: none"> CDIG CL

Plan General Anual

UNIDAD UF1: CF: planificación y desarrollo de sesiones		Fecha inicio prev.: 19/09/2020		Fecha fin prev.: 25/11/2020		Sesiones prev.: 19	
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias	
Condición física orientada a la salud	<ul style="list-style-type: none"> Nutrición, balance energético y actividad física: aplicación en un programa de mejora de la actividad física y la salud. Identificación y análisis de las posturas desaconsejadas más habituales en la práctica de actividad física. Aplicación de los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. Aplicación autónoma de técnicas de activación adaptadas a las distintas actividades físicas realizadas durante el curso. Seguimiento de los principios de orden, especificidad, intensidad, progresión y variedad en la fase de activación. Técnicas de recuperación en la actividad física: pautas de aplicación y realización autónoma. Aspectos fundamentales que favorecen la recuperación después de la actividad física. La respiración, la relajación y el masaje como técnicas de recuperación en la actividad física. Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la propia aptitud 	<p>1.Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p>	1.1.3..Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC 	
			1.1.4..Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Prueba práctica:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE 	
			<p>2.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.</p>	1.2.1..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.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,900	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
		1.2.2..Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.		<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE 	
		1.2.3..Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.		<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC 	
		1.2.4..Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.		<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT SIEE 	

física, mostrando actitudes de auto exigencia, superación y adquisición de hábitos perdurables.

- Planificación de la condición física: adaptación del organismo al esfuerzo, zonas de actividad, umbrales, sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y principios para el adecuado desarrollo de la condición física.
- Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma y responsable, de un programa personal de actividad física y salud con unos objetivos bien definidos, ajustado a las necesidades individuales, atendiendo a las variables básicas de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
- Identificación autónoma de su nivel de aptitud física en sus dimensiones fisiológica, anatómica y motriz. Aplicación de los resultados en la planificación y revisión de su programa de actividad física.
- Comprobación del nivel de logro de los objetivos propuestos en su programa y diseño de estrategias adecuadas para alcanzar aquellos a los que no ha dado respuesta.
- Actuaciones que mejoren un estilo de vida activo: propuestas y aplicación práctica.

Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> • Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y tácticos propios de un deporte individual, de un deporte colectivo y de un deporte de adversario elegido que responda a sus intereses. • Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes practicados en función de los condicionantes generados por la práctica. • Realización, preferentemente en el entorno natural, de una actividad de bajo impacto ambiental empleando las técnicas aprendidas: senderismo, orientación, acampada, bicicleta de montaña, rápel, escalada, deportes náuticos, entre otros. • Aspectos específicos sobre la planificación, organización y puesta en práctica de una actividad en el medio natural: objetivos, materiales, infraestructuras, recursos económicos, etc. • Consideraciones técnicas y tácticas propias de los deportes de oposición: observación del juego del adversario, puntos fuertes y débiles, etc. • Organización y dirección al resto de la clase de una sesión práctica sobre un deporte individual, colectivo o de adversario que responda a sus intereses, previa planificación y presentación en pequeños grupos. • Sistemas de ataque y defensa más comunes empleados en las modalidades deportivas practicadas. Características 	<p>2.Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p>2.2.2..Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,370</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
			<p>2.2.3..Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:50% • Prueba escrita:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,420</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE

	<p>más relevantes que debe tener un jugador para cada una de las funciones y posiciones específicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> Elección y desempeño en prácticas de juego reales o adaptadas de las posiciones específicas según sus características personales en función del sistema de ataque o defensa empleado. 		2.2.4..Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,220	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> Proyectos organizativos: planificación, puesta en marcha y evaluación de los mismos. Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para la ocupación de su tiempo de ocio. Salidas profesionales en el sector de la actividad física: deportivo, administrativo, educativo y recreativo. Análisis crítico del deporte como fenómeno social: deporte praxis versus deporte espectáculo. Reflexión y análisis de las prácticas de actividad física con efectos perjudiciales para la salud: mitos y falsas creencias en relación con la salud y la actividad física. Requisitos de los profesionales del sector deportivo y de las empresas del área de la actividad física para que garanticen la salud individual y colectiva. Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias. 	1.Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	4.1.1..Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,800	<ul style="list-style-type: none"> CEC CSC
		2.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.	4.2.2..Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC
			4.2.3..Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC
		3.Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	4.3.1..Respetar las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,300	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC
			4.3.2..Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,300	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE

- Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica.
- Uso de forma autónoma de los indicadores, objetivos y subjetivos, del nivel de intensidad del esfuerzo, adoptando medidas de autocontrol en función de las necesidades de la actividad física realizada.
- Códigos éticos en la práctica de actividad física.
- Impacto potencial que sobre el entorno tienen las actividades realizadas y posibles medidas correctoras que eliminen o minimicen las repercusiones negativas de las mismas.
- Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y aprovechando las capacidades de todos los miembros participantes.
- Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro y selección de la información: fuentes y recursos más idóneos y actualizados en el campo de la actividad física.
- Difusión de trabajos usando las Tecnologías de la Información y Comunicación más adecuadas.
- Aplicaciones para dispositivos móviles y espacios en la red donde compartir información relevante sobre el estudio o la práctica de actividad física: uso eficiente,

respetando las diferencias.

UNIDAD UF2: Actividades lúdico-deportivas		Fecha inicio prev.: 28/11/2020	Fecha fin prev.: 03/03/2021	Sesiones prev.: 20		
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias
Condición física orientada a la salud	<ul style="list-style-type: none"> Nutrición, balance energético y actividad física: aplicación en un programa de mejora de la actividad física y la salud. Identificación y análisis de las posturas desaconsejadas más habituales en la práctica de actividad física. Aplicación de los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. Aplicación autónoma de técnicas de activación adaptadas a las distintas actividades físicas realizadas durante el curso. Seguimiento de los principios de orden, especificidad, intensidad, progresión y variedad en la fase de activación. Técnicas de recuperación en la actividad física: pautas de aplicación y realización autónoma. Aspectos fundamentales que favorecen la recuperación después de la actividad física. La respiración, la relajación y el masaje como técnicas de recuperación en la actividad física. Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la propia aptitud física, mostrando actitudes de auto exigencia, superación y 	1. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.	1.1.1..Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Prueba escrita:100% Eval. Extraordinaria:	1,000	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
		2. 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.	1.2.5..Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Trabajos:100% Eval. Extraordinaria:	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT SIEE
			1.2.6..Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,750	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT SIEE

	<p>adquisición de hábitos perdurables.</p> <ul style="list-style-type: none"> Planificación de la condición física: adaptación del organismo al esfuerzo, zonas de actividad, umbrales, sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y principios para el adecuado desarrollo de la condición física. Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma y responsable, de un programa personal de actividad física y salud con unos objetivos bien definidos, ajustado a las necesidades individuales, atendiendo a las variables básicas de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. Identificación autónoma de su nivel de aptitud física en sus dimensiones fisiológica, anatómica y motriz. Aplicación de los resultados en la planificación y revisión de su programa de actividad física. Comprobación del nivel de logro de los objetivos propuestos en su programa y diseño de estrategias adecuadas para alcanzar aquellos a los que no ha dado respuesta. Actuaciones que mejoren un estilo de vida activo: propuestas y aplicación práctica. 					
Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y tácticos propios de un deporte individual, de un deporte colectivo y de un deporte de adversario elegido que responda a sus intereses. 	<p>1.Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control,</p>	<p>2.1.1..Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,270	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE

<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes practicados en función de los condicionantes generados por la práctica. • Realización, preferentemente en el entorno natural, de una actividad de bajo impacto ambiental empleando las técnicas aprendidas: senderismo, orientación, acampada, bicicleta de montaña, rápel, escalada, deportes náuticos, entre otros. • Aspectos específicos sobre la planificación, organización y puesta en práctica de una actividad en el medio natural: objetivos, materiales, infraestructuras, recursos económicos, etc. • Consideraciones técnicas y tácticas propias de los deportes de oposición: observación del juego del adversario, puntos fuertes y débiles, etc. • Organización y dirección al resto de la clase de una sesión práctica sobre un deporte individual, colectivo o de adversario que responda a sus intereses, previa planificación y presentación en pequeños grupos. • Sistemas de ataque y defensa más comunes empleados en las modalidades deportivas practicadas. Características más relevantes que debe tener un jugador para cada una de las funciones y posiciones específicas. • Elección y desempeño en prácticas de juego reales o adaptadas de las 	<p>perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p>	<p>2.1.2..Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:50% • Prueba práctica:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,120	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
	<p>2.1.3..Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo o recreativo.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:50% • Prueba práctica:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,220	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE 	
	<p>2.1.4..Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,010	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT 	
	<p>2.Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p>2.2.1..Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:50% • Prueba práctica:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,220	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
		<p>2.2.2..Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,370	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
		<p>2.2.3..Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:50% • Prueba escrita:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,420	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
		<p>2.2.4..Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,220	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CSC

	posiciones específicas según sus características personales en función del sistema de ataque o defensa empleado.		2.2.5..Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:50% • Prueba escrita:50% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • CSC • SIEE
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> • Proyectos organizativos: planificación, puesta en marcha y evaluación de los mismos. • Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para la ocupación de su tiempo de ocio. • Salidas profesionales en el sector de la actividad física: deportivo, administrativo, educativo y recreativo. • Análisis crítico del deporte como fenómeno social: deporte praxis versus deporte espectáculo. • Reflexión y análisis de las prácticas de actividad física con efectos perjudiciales para la salud: mitos y falsas creencias en relación con la salud y la actividad física. • Requisitos de los profesionales del sector deportivo y de las empresas del área de la actividad física para que garanticen la salud individual y colectiva. • Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias. • Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica. • Uso de forma autónoma de los 	1. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	4.1.2..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.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,900	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CSC
		2. 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.	4.2.2..Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,100	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC
			4.2.3..Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,100	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC
		3. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	4.3.1..Respetar las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,300	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CSC
			4.3.2..Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,300	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE

- indicadores, objetivos y subjetivos, del nivel de intensidad del esfuerzo, adoptando medidas de autocontrol en función de las necesidades de la actividad física realizada.
- Códigos éticos en la práctica de actividad física.
 - Impacto potencial que sobre el entorno tienen las actividades realizadas y posibles medidas correctoras que eliminen o minimicen las repercusiones negativas de las mismas.
 - Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y aprovechando las capacidades de todos los miembros participantes.
 - Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro y selección de la información: fuentes y recursos más idóneos y actualizados en el campo de la actividad física.
 - Difusión de trabajos usando las Tecnologías de la Información y Comunicación más adecuadas.
 - Aplicaciones para dispositivos móviles y espacios en la red donde compartir información relevante sobre el estudio o la práctica de actividad física: uso eficiente, compartido y respetuoso.

UNIDAD UF3: Expresión y ejercicio físico		Fecha inicio prev.: 06/03/2021		Fecha fin prev.: 16/06/2021		Sesiones prev.: 19
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias

<p>Condición física orientada a la salud</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nutrición, balance energético y actividad física: aplicación en un programa de mejora de la actividad física y la salud. • Identificación y análisis de las posturas desaconsejadas más habituales en la práctica de actividad física. • Aplicación de los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. • Aplicación autónoma de técnicas de activación adaptadas a las distintas actividades físicas realizadas durante el curso. Seguimiento de los principios de orden, especificidad, intensidad, progresión y variedad en la fase de activación. • Técnicas de recuperación en la actividad física: pautas de aplicación y realización autónoma. • Aspectos fundamentales que favorecen la recuperación después de la actividad física. • La respiración, la relajación y el masaje como técnicas de recuperación en la actividad física. • Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la propia aptitud física, mostrando actitudes de auto exigencia, superación y adquisición de hábitos perdurables. • Planificación de la condición física: adaptación del organismo al esfuerzo, zonas de actividad, umbrales, sistemas de 	<p>1.Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p>	<p>1.1.2..Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,100</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC
---	--	---	---	---	--------------	---

	<p>desarrollo de las capacidades físicas y principios para el adecuado desarrollo de la condición física.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma y responsable, de un programa personal de actividad física y salud con unos objetivos bien definidos, ajustado a las necesidades individuales, atendiendo a las variables básicas de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. • Identificación autónoma de su nivel de aptitud física en sus dimensiones fisiológica, anatómica y motriz. Aplicación de los resultados en la planificación y revisión de su programa de actividad física. • Comprobación del nivel de logro de los objetivos propuestos en su programa y diseño de estrategias adecuadas para alcanzar aquellos a los que no ha dado respuesta. • Actuaciones que mejoren un estilo de vida activo: propuestas y aplicación práctica. 					
Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> • Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y tácticos propios de un deporte individual, de un deporte colectivo y de un deporte de adversario elegido que responda a sus intereses. • Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes practicados en función de los condicionantes generados por la práctica. • Realización, preferentemente en el entorno 	2.Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración en oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	2.2.2..Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,370	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
			2.2.4..Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,220	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CSC

natural, de una actividad de bajo impacto ambiental empleando las técnicas aprendidas: senderismo, orientación, acampada, bicicleta de montaña, rápel, escalada, deportes náuticos, entre otros.

- Aspectos específicos sobre la planificación, organización y puesta en práctica de una actividad en el medio natural: objetivos, materiales, infraestructuras, recursos económicos, etc.
- Consideraciones técnicas y tácticas propias de los deportes de oposición: observación del juego del adversario, puntos fuertes y débiles, etc.
- Organización y dirección al resto de la clase de una sesión práctica sobre un deporte individual, colectivo o de adversario que responda a sus intereses, previa planificación y presentación en pequeños grupos.
- Sistemas de ataque y defensa más comunes empleados en las modalidades deportivas practicadas. Características más relevantes que debe tener un jugador para cada una de las funciones y posiciones específicas.
- Elección y desempeño en prácticas de juego reales o adaptadas de las posiciones específicas según sus características personales en función del sistema de ataque o defensa empleado.

Actividades físicas artístico-expresivas	<ul style="list-style-type: none"> La composición coreográfica: perfeccionamiento sobre los contenidos expresivo-comunicativos básicos (espacio, tiempo, energía) y trabajo sobre los contenidos expresivo-comunicativos resultantes (combinación de los básicos). Creación de frases y series coreográficas adaptadas a la música, estableciendo un paralelismo entre ambas, jugando con las diferentes variaciones temporales y velocidades. Improvisaciones individuales, grupales y ruedas de improvisación utilizando la música como elemento desencadenante. Creación y presentación al grupo clase de una composición o montaje artístico-expresivo individual o colectivo en el que se trabaje en torno a un argumento mediante la técnica expresivo-comunicativa elegida libremente. 	1.Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	3.1.1..Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artístico-expresivos.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% Eval. Extraordinaria:	1,000	<ul style="list-style-type: none"> CEC CSC SIEE
			3.1.2..Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Prueba práctica:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CEC SIEE
			3.1.3..Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico-expresivo.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> CEC CSC
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> Proyectos organizativos: planificación, puesta en marcha y evaluación de los mismos. Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para la ocupación de su tiempo de ocio. Salidas profesionales en el sector de la actividad física: deportivo, administrativo, educativo y recreativo. Análisis crítico del deporte como fenómeno social: 	2.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.	4.2.1..Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC
			4.2.2..Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC

<p>deporte praxis versus deporte espectáculo.</p> <ul style="list-style-type: none"> Reflexión y análisis de las prácticas de actividad física con efectos perjudiciales para la salud: mitos y falsas creencias en relación con la salud y la actividad física. Requisitos de los profesionales del sector deportivo y de las empresas del área de la actividad física para que garanticen la salud individual y colectiva. Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias. Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica. Uso de forma autónoma de los indicadores, objetivos y subjetivos, del nivel de intensidad del esfuerzo, adoptando medidas de autocontrol en función de las necesidades de la actividad física realizada. Códigos éticos en la práctica de actividad física. Impacto potencial que sobre el entorno tienen las actividades realizadas y posibles medidas correctoras que eliminen o minimicen las repercusiones negativas de las mismas. Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y aprovechando las capacidades de todos los 	<p>3.Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p>	<p>4.3.1..Respetar las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,300	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC
	<p>4.Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.</p>	<p>4.3.2..Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,300	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
	<p>4.4.1..Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Exposiciones:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,050	<ul style="list-style-type: none"> AA CDIG CL 	
	<p>4.4.2..Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Exposiciones:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,400	<ul style="list-style-type: none"> AA CDIG CL 	

miembros
participantes.

- Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro y selección de la información: fuentes y recursos más idóneos y actualizados en el campo de la actividad física.
- Difusión de trabajos usando las Tecnologías de la Información y Comunicación más adecuadas.
- Aplicaciones para dispositivos móviles y espacios en la red donde compartir información relevante sobre el estudio o la práctica de actividad física: uso eficiente, compartido y respetuoso.

Plan General Anual

UNIDAD UF1: CF: planificación y desarrollo de sesiones		Fecha inicio prev.: 19/09/2020		Fecha fin prev.: 25/11/2020		Sesiones prev.: 19
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias
Condición física orientada a la salud	<ul style="list-style-type: none"> Nutrición, balance energético y actividad física: aplicación en un programa de mejora de la actividad física y la salud. Identificación y análisis de las posturas desaconsejadas más habituales en la práctica de actividad física. Aplicación de los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. Aplicación autónoma de técnicas de activación adaptadas a las distintas actividades físicas realizadas durante el curso. Seguimiento de los principios de orden, especificidad, intensidad, progresión y variedad en la fase de activación. Técnicas de recuperación en la actividad física: pautas de aplicación y realización autónoma. Aspectos fundamentales que favorecen la recuperación después de la actividad física. La respiración, la relajación y el masaje como técnicas de recuperación en la actividad física. Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la propia aptitud 	<p>1. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p>	1.1.3..Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
			1.1.4..Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Prueba práctica:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
		2. 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.	1.2.1..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.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,900	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
			1.2.2..Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
			1.2.3..Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
			1.2.4..Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT SIEE

física, mostrando actitudes de auto exigencia, superación y adquisición de hábitos perdurables.

- Planificación de la condición física: adaptación del organismo al esfuerzo, zonas de actividad, umbrales, sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y principios para el adecuado desarrollo de la condición física.
- Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma y responsable, de un programa personal de actividad física y salud con unos objetivos bien definidos, ajustado a las necesidades individuales, atendiendo a las variables básicas de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
- Identificación autónoma de su nivel de aptitud física en sus dimensiones fisiológica, anatómica y motriz. Aplicación de los resultados en la planificación y revisión de su programa de actividad física.
- Comprobación del nivel de logro de los objetivos propuestos en su programa y diseño de estrategias adecuadas para alcanzar aquellos a los que no ha dado respuesta.
- Actuaciones que mejoren un estilo de vida activo: propuestas y aplicación práctica.

Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> • Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y tácticos propios de un deporte individual, de un deporte colectivo y de un deporte de adversario elegido que responda a sus intereses. • Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes practicados en función de los condicionantes generados por la práctica. • Realización, preferentemente en el entorno natural, de una actividad de bajo impacto ambiental empleando las técnicas aprendidas: senderismo, orientación, acampada, bicicleta de montaña, rápel, escalada, deportes náuticos, entre otros. • Aspectos específicos sobre la planificación, organización y puesta en práctica de una actividad en el medio natural: objetivos, materiales, infraestructuras, recursos económicos, etc. • Consideraciones técnicas y tácticas propias de los deportes de oposición: observación del juego del adversario, puntos fuertes y débiles, etc. • Organización y dirección al resto de la clase de una sesión práctica sobre un deporte individual, colectivo o de adversario que responda a sus intereses, previa planificación y presentación en pequeños grupos. • Sistemas de ataque y defensa más comunes empleados en las modalidades deportivas practicadas. Características 	<p>2.Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p>2.2.2..Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p> <p>2.2.3..Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,370</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
				<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:50% • Prueba escrita:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,420</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE

	<p>más relevantes que debe tener un jugador para cada una de las funciones y posiciones específicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> Elección y desempeño en prácticas de juego reales o adaptadas de las posiciones específicas según sus características personales en función del sistema de ataque o defensa empleado. 		2.2.4..Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,220	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> Proyectos organizativos: planificación, puesta en marcha y evaluación de los mismos. Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para la ocupación de su tiempo de ocio. Salidas profesionales en el sector de la actividad física: deportivo, administrativo, educativo y recreativo. Análisis crítico del deporte como fenómeno social: deporte praxis versus deporte espectáculo. Reflexión y análisis de las prácticas de actividad física con efectos perjudiciales para la salud: mitos y falsas creencias en relación con la salud y la actividad física. Requisitos de los profesionales del sector deportivo y de las empresas del área de la actividad física para que garanticen la salud individual y colectiva. Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias. 	1.Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	4.1.1..Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,800	<ul style="list-style-type: none"> CEC CSC
		2.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.	4.2.2..Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC
			4.2.3..Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC
		3.Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	4.3.1..Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,300	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC
			4.3.2..Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,300	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE

- Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica.
- Uso de forma autónoma de los indicadores, objetivos y subjetivos, del nivel de intensidad del esfuerzo, adoptando medidas de autocontrol en función de las necesidades de la actividad física realizada.
- Códigos éticos en la práctica de actividad física.
- Impacto potencial que sobre el entorno tienen las actividades realizadas y posibles medidas correctoras que eliminen o minimicen las repercusiones negativas de las mismas.
- Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y aprovechando las capacidades de todos los miembros participantes.
- Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro y selección de la información: fuentes y recursos más idóneos y actualizados en el campo de la actividad física.
- Difusión de trabajos usando las Tecnologías de la Información y Comunicación más adecuadas.
- Aplicaciones para dispositivos móviles y espacios en la red donde compartir información relevante sobre el estudio o la práctica de actividad física: uso eficiente,

respetando las diferencias.

UNIDAD UF2: Actividades lúdico-deportivas		Fecha inicio prev.: 28/11/2020	Fecha fin prev.: 03/03/2021	Sesiones prev.: 20		
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias
Condición física orientada a la salud	<ul style="list-style-type: none"> Nutrición, balance energético y actividad física: aplicación en un programa de mejora de la actividad física y la salud. Identificación y análisis de las posturas desaconsejadas más habituales en la práctica de actividad física. Aplicación de los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. Aplicación autónoma de técnicas de activación adaptadas a las distintas actividades físicas realizadas durante el curso. Seguimiento de los principios de orden, especificidad, intensidad, progresión y variedad en la fase de activación. Técnicas de recuperación en la actividad física: pautas de aplicación y realización autónoma. Aspectos fundamentales que favorecen la recuperación después de la actividad física. La respiración, la relajación y el masaje como técnicas de recuperación en la actividad física. Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la propia aptitud física, mostrando actitudes de auto exigencia, superación y 	1.Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.	1.1.1..Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Prueba escrita:100% Eval. Extraordinaria:	1,000	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
		2.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.	1.2.5..Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Trabajos:100% Eval. Extraordinaria:	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT SIEE
			1.2.6..Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,750	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT SIEE

	<p>adquisición de hábitos perdurables.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planificación de la condición física: adaptación del organismo al esfuerzo, zonas de actividad, umbrales, sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y principios para el adecuado desarrollo de la condición física. • Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma y responsable, de un programa personal de actividad física y salud con unos objetivos bien definidos, ajustado a las necesidades individuales, atendiendo a las variables básicas de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. • Identificación autónoma de su nivel de aptitud física en sus dimensiones fisiológica, anatómica y motriz. Aplicación de los resultados en la planificación y revisión de su programa de actividad física. • Comprobación del nivel de logro de los objetivos propuestos en su programa y diseño de estrategias adecuadas para alcanzar aquellos a los que no ha dado respuesta. • Actuaciones que mejoren un estilo de vida activo: propuestas y aplicación práctica. 					
Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> • Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y tácticos propios de un deporte individual, de un deporte colectivo y de un deporte de adversario elegido que responda a sus intereses. 	<p>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control,</p>	<p>2.1.1..Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,270	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE

<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes practicados en función de los condicionantes generados por la práctica. • Realización, preferentemente en el entorno natural, de una actividad de bajo impacto ambiental empleando las técnicas aprendidas: senderismo, orientación, acampada, bicicleta de montaña, rápel, escalada, deportes náuticos, entre otros. • Aspectos específicos sobre la planificación, organización y puesta en práctica de una actividad en el medio natural: objetivos, materiales, infraestructuras, recursos económicos, etc. • Consideraciones técnicas y tácticas propias de los deportes de oposición: observación del juego del adversario, puntos fuertes y débiles, etc. • Organización y dirección al resto de la clase de una sesión práctica sobre un deporte individual, colectivo o de adversario que responda a sus intereses, previa planificación y presentación en pequeños grupos. • Sistemas de ataque y defensa más comunes empleados en las modalidades deportivas practicadas. Características más relevantes que debe tener un jugador para cada una de las funciones y posiciones específicas. • Elección y desempeño en prácticas de juego reales o adaptadas de las 	<p>perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p>	<p>2.1.2..Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:50% • Prueba práctica:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,120	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE 	
	<p>2.1.3..Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo o recreativo.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:50% • Prueba práctica:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,220	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE 		
	<p>2.1.4..Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,010	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT 		
	<p>2.Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p>2.2.1..Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:50% • Prueba práctica:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,220	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE 	
		<p>2.2.2..Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,370	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE 	
		<p>2.2.3..Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:50% • Prueba escrita:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,420	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE 	
		<p>2.2.4..Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,220	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CSC 	

	posiciones específicas según sus características personales en función del sistema de ataque o defensa empleado.		2.2.5..Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:50% • Prueba escrita:50% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • CSC • SIEE
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> • Proyectos organizativos: planificación, puesta en marcha y evaluación de los mismos. • Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para la ocupación de su tiempo de ocio. • Salidas profesionales en el sector de la actividad física: deportivo, administrativo, educativo y recreativo. • Análisis crítico del deporte como fenómeno social: deporte praxis versus deporte espectáculo. • Reflexión y análisis de las prácticas de actividad física con efectos perjudiciales para la salud: mitos y falsas creencias en relación con la salud y la actividad física. • Requisitos de los profesionales del sector deportivo y de las empresas del área de la actividad física para que garanticen la salud individual y colectiva. • Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias. • Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica. • Uso de forma autónoma de los 	1. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	4.1.2..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.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,900	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CSC
		2. 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.	4.2.2..Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,100	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC
			4.2.3..Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,100	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC
		3. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	4.3.1..Respetar las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,300	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CSC
			4.3.2..Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,300	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE

- indicadores, objetivos y subjetivos, del nivel de intensidad del esfuerzo, adoptando medidas de autocontrol en función de las necesidades de la actividad física realizada.
- Códigos éticos en la práctica de actividad física.
 - Impacto potencial que sobre el entorno tienen las actividades realizadas y posibles medidas correctoras que eliminen o minimicen las repercusiones negativas de las mismas.
 - Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y aprovechando las capacidades de todos los miembros participantes.
 - Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro y selección de la información: fuentes y recursos más idóneos y actualizados en el campo de la actividad física.
 - Difusión de trabajos usando las Tecnologías de la Información y Comunicación más adecuadas.
 - Aplicaciones para dispositivos móviles y espacios en la red donde compartir información relevante sobre el estudio o la práctica de actividad física: uso eficiente, compartido y respetuoso.

UNIDAD UF3: Expresión y ejercicio físico		Fecha inicio prev.: 06/03/2021		Fecha fin prev.: 16/06/2021		Sesiones prev.: 19
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias

<p>Condición física orientada a la salud</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nutrición, balance energético y actividad física: aplicación en un programa de mejora de la actividad física y la salud. • Identificación y análisis de las posturas desaconsejadas más habituales en la práctica de actividad física. • Aplicación de los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. • Aplicación autónoma de técnicas de activación adaptadas a las distintas actividades físicas realizadas durante el curso. Seguimiento de los principios de orden, especificidad, intensidad, progresión y variedad en la fase de activación. • Técnicas de recuperación en la actividad física: pautas de aplicación y realización autónoma. • Aspectos fundamentales que favorecen la recuperación después de la actividad física. • La respiración, la relajación y el masaje como técnicas de recuperación en la actividad física. • Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la propia aptitud física, mostrando actitudes de auto exigencia, superación y adquisición de hábitos perdurables. • Planificación de la condición física: adaptación del organismo al esfuerzo, zonas de actividad, umbrales, sistemas de 	<p>1.Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p>	<p>1.1.2..Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,100</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC
---	--	---	---	---	--------------	---

	<p>desarrollo de las capacidades físicas y principios para el adecuado desarrollo de la condición física.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma y responsable, de un programa personal de actividad física y salud con unos objetivos bien definidos, ajustado a las necesidades individuales, atendiendo a las variables básicas de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. • Identificación autónoma de su nivel de aptitud física en sus dimensiones fisiológica, anatómica y motriz. Aplicación de los resultados en la planificación y revisión de su programa de actividad física. • Comprobación del nivel de logro de los objetivos propuestos en su programa y diseño de estrategias adecuadas para alcanzar aquellos a los que no ha dado respuesta. • Actuaciones que mejoren un estilo de vida activo: propuestas y aplicación práctica. 					
Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> • Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y tácticos propios de un deporte individual, de un deporte colectivo y de un deporte de adversario elegido que responda a sus intereses. • Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes practicados en función de los condicionantes generados por la práctica. • Realización, preferentemente en el entorno 	2.Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración en oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	2.2.2..Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,370	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
			2.2.4..Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,220	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CSC

natural, de una actividad de bajo impacto ambiental empleando las técnicas aprendidas: senderismo, orientación, acampada, bicicleta de montaña, rápel, escalada, deportes náuticos, entre otros.

- Aspectos específicos sobre la planificación, organización y puesta en práctica de una actividad en el medio natural: objetivos, materiales, infraestructuras, recursos económicos, etc.
- Consideraciones técnicas y tácticas propias de los deportes de oposición: observación del juego del adversario, puntos fuertes y débiles, etc.
- Organización y dirección al resto de la clase de una sesión práctica sobre un deporte individual, colectivo o de adversario que responda a sus intereses, previa planificación y presentación en pequeños grupos.
- Sistemas de ataque y defensa más comunes empleados en las modalidades deportivas practicadas. Características más relevantes que debe tener un jugador para cada una de las funciones y posiciones específicas.
- Elección y desempeño en prácticas de juego reales o adaptadas de las posiciones específicas según sus características personales en función del sistema de ataque o defensa empleado.

Actividades físicas artístico-expresivas	<ul style="list-style-type: none"> La composición coreográfica: perfeccionamiento sobre los contenidos expresivo-comunicativos básicos (espacio, tiempo, energía) y trabajo sobre los contenidos expresivo-comunicativos resultantes (combinación de los básicos). Creación de frases y series coreográficas adaptadas a la música, estableciendo un paralelismo entre ambas, jugando con las diferentes variaciones temporales y velocidades. Improvisaciones individuales, grupales y ruedas de improvisación utilizando la música como elemento desencadenante. Creación y presentación al grupo clase de una composición o montaje artístico-expresivo individual o colectivo en el que se trabaje en torno a un argumento mediante la técnica expresivo-comunicativa elegida libremente. 	1.Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	3.1.1..Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artístico-expresivos.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% Eval. Extraordinaria:	1,000	<ul style="list-style-type: none"> CEC CSC SIEE
			3.1.2..Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Prueba práctica:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CEC SIEE
			3.1.3..Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico-expresivo.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> CEC CSC
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> Proyectos organizativos: planificación, puesta en marcha y evaluación de los mismos. Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para la ocupación de su tiempo de ocio. Salidas profesionales en el sector de la actividad física: deportivo, administrativo, educativo y recreativo. Análisis crítico del deporte como fenómeno social: 	2.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.	4.2.1..Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC
			4.2.2..Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC

<p>deporte praxis versus deporte espectáculo.</p> <ul style="list-style-type: none"> Reflexión y análisis de las prácticas de actividad física con efectos perjudiciales para la salud: mitos y falsas creencias en relación con la salud y la actividad física. Requisitos de los profesionales del sector deportivo y de las empresas del área de la actividad física para que garanticen la salud individual y colectiva. Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias. Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica. Uso de forma autónoma de los indicadores, objetivos y subjetivos, del nivel de intensidad del esfuerzo, adoptando medidas de autocontrol en función de las necesidades de la actividad física realizada. Códigos éticos en la práctica de actividad física. Impacto potencial que sobre el entorno tienen las actividades realizadas y posibles medidas correctoras que eliminen o minimicen las repercusiones negativas de las mismas. Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y aprovechando las capacidades de todos los 	<p>3.Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p>	<p>4.3.1..Respetar las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,300	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC
	<p>4.Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.</p>	<p>4.3.2..Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,300	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
	<p>4.4.1..Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Exposiciones:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,050	<ul style="list-style-type: none"> AA CDIG CL 	
	<p>4.4.2..Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Exposiciones:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,400	<ul style="list-style-type: none"> AA CDIG CL 	

miembros
participantes.

- Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro y selección de la información: fuentes y recursos más idóneos y actualizados en el campo de la actividad física.
- Difusión de trabajos usando las Tecnologías de la Información y Comunicación más adecuadas.
- Aplicaciones para dispositivos móviles y espacios en la red donde compartir información relevante sobre el estudio o la práctica de actividad física: uso eficiente, compartido y respetuoso.

Plan General Anual

UNIDAD UF1: CF: planificación y desarrollo de sesiones		Fecha inicio prev.: 19/09/2020		Fecha fin prev.: 25/11/2020		Sesiones prev.: 19
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias
Condición física orientada a la salud	<ul style="list-style-type: none"> Nutrición, balance energético y actividad física: aplicación en un programa de mejora de la actividad física y la salud. Identificación y análisis de las posturas desaconsejadas más habituales en la práctica de actividad física. Aplicación de los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. Aplicación autónoma de técnicas de activación adaptadas a las distintas actividades físicas realizadas durante el curso. Seguimiento de los principios de orden, especificidad, intensidad, progresión y variedad en la fase de activación. Técnicas de recuperación en la actividad física: pautas de aplicación y realización autónoma. Aspectos fundamentales que favorecen la recuperación después de la actividad física. La respiración, la relajación y el masaje como técnicas de recuperación en la actividad física. Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la propia aptitud 	<p>1.Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p>	1.1.3..Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
			1.1.4..Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Prueba práctica:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
		2.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.	1.2.1..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.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,900	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
			1.2.2..Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
			1.2.3..Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
			1.2.4..Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT SIEE

física, mostrando actitudes de auto exigencia, superación y adquisición de hábitos perdurables.

- Planificación de la condición física: adaptación del organismo al esfuerzo, zonas de actividad, umbrales, sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y principios para el adecuado desarrollo de la condición física.
- Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma y responsable, de un programa personal de actividad física y salud con unos objetivos bien definidos, ajustado a las necesidades individuales, atendiendo a las variables básicas de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
- Identificación autónoma de su nivel de aptitud física en sus dimensiones fisiológica, anatómica y motriz. Aplicación de los resultados en la planificación y revisión de su programa de actividad física.
- Comprobación del nivel de logro de los objetivos propuestos en su programa y diseño de estrategias adecuadas para alcanzar aquellos a los que no ha dado respuesta.
- Actuaciones que mejoren un estilo de vida activo: propuestas y aplicación práctica.

Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> • Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y tácticos propios de un deporte individual, de un deporte colectivo y de un deporte de adversario elegido que responda a sus intereses. • Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes practicados en función de los condicionantes generados por la práctica. • Realización, preferentemente en el entorno natural, de una actividad de bajo impacto ambiental empleando las técnicas aprendidas: senderismo, orientación, acampada, bicicleta de montaña, rápel, escalada, deportes náuticos, entre otros. • Aspectos específicos sobre la planificación, organización y puesta en práctica de una actividad en el medio natural: objetivos, materiales, infraestructuras, recursos económicos, etc. • Consideraciones técnicas y tácticas propias de los deportes de oposición: observación del juego del adversario, puntos fuertes y débiles, etc. • Organización y dirección al resto de la clase de una sesión práctica sobre un deporte individual, colectivo o de adversario que responda a sus intereses, previa planificación y presentación en pequeños grupos. • Sistemas de ataque y defensa más comunes empleados en las modalidades deportivas practicadas. Características 	<p>2.Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p>2.2.2..Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p> <p>2.2.3..Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,370</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
				<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:50% • Prueba escrita:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,420</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE

	<p>más relevantes que debe tener un jugador para cada una de las funciones y posiciones específicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> Elección y desempeño en prácticas de juego reales o adaptadas de las posiciones específicas según sus características personales en función del sistema de ataque o defensa empleado. 		2.2.4..Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,220	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> Proyectos organizativos: planificación, puesta en marcha y evaluación de los mismos. Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para la ocupación de su tiempo de ocio. Salidas profesionales en el sector de la actividad física: deportivo, administrativo, educativo y recreativo. Análisis crítico del deporte como fenómeno social: deporte praxis versus deporte espectáculo. Reflexión y análisis de las prácticas de actividad física con efectos perjudiciales para la salud: mitos y falsas creencias en relación con la salud y la actividad física. Requisitos de los profesionales del sector deportivo y de las empresas del área de la actividad física para que garanticen la salud individual y colectiva. Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias. 	1.Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	4.1.1..Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,800	<ul style="list-style-type: none"> CEC CSC
		2.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.	4.2.2..Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC
			4.2.3..Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC
		3.Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	4.3.1..Respetar las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,300	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC
			4.3.2..Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,300	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE

- Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica.
- Uso de forma autónoma de los indicadores, objetivos y subjetivos, del nivel de intensidad del esfuerzo, adoptando medidas de autocontrol en función de las necesidades de la actividad física realizada.
- Códigos éticos en la práctica de actividad física.
- Impacto potencial que sobre el entorno tienen las actividades realizadas y posibles medidas correctoras que eliminen o minimicen las repercusiones negativas de las mismas.
- Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y aprovechando las capacidades de todos los miembros participantes.
- Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro y selección de la información: fuentes y recursos más idóneos y actualizados en el campo de la actividad física.
- Difusión de trabajos usando las Tecnologías de la Información y Comunicación más adecuadas.
- Aplicaciones para dispositivos móviles y espacios en la red donde compartir información relevante sobre el estudio o la práctica de actividad física: uso eficiente,

respetando las diferencias.

UNIDAD UF2: Actividades lúdico-deportivas		Fecha inicio prev.: 28/11/2020	Fecha fin prev.: 03/03/2021	Sesiones prev.: 20		
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias
Condición física orientada a la salud	<ul style="list-style-type: none"> Nutrición, balance energético y actividad física: aplicación en un programa de mejora de la actividad física y la salud. Identificación y análisis de las posturas desaconsejadas más habituales en la práctica de actividad física. Aplicación de los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. Aplicación autónoma de técnicas de activación adaptadas a las distintas actividades físicas realizadas durante el curso. Seguimiento de los principios de orden, especificidad, intensidad, progresión y variedad en la fase de activación. Técnicas de recuperación en la actividad física: pautas de aplicación y realización autónoma. Aspectos fundamentales que favorecen la recuperación después de la actividad física. La respiración, la relajación y el masaje como técnicas de recuperación en la actividad física. Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la propia aptitud física, mostrando actitudes de auto exigencia, superación y 	1.Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.	1.1.1..Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Prueba escrita:100% Eval. Extraordinaria:	1,000	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
		2.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.	1.2.5..Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Trabajos:100% Eval. Extraordinaria:	0,100	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT SIEE
			1.2.6..Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,750	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT SIEE

	<p>adquisición de hábitos perdurables.</p> <ul style="list-style-type: none"> Planificación de la condición física: adaptación del organismo al esfuerzo, zonas de actividad, umbrales, sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y principios para el adecuado desarrollo de la condición física. Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma y responsable, de un programa personal de actividad física y salud con unos objetivos bien definidos, ajustado a las necesidades individuales, atendiendo a las variables básicas de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. Identificación autónoma de su nivel de aptitud física en sus dimensiones fisiológica, anatómica y motriz. Aplicación de los resultados en la planificación y revisión de su programa de actividad física. Comprobación del nivel de logro de los objetivos propuestos en su programa y diseño de estrategias adecuadas para alcanzar aquellos a los que no ha dado respuesta. Actuaciones que mejoren un estilo de vida activo: propuestas y aplicación práctica. 					
Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y tácticos propios de un deporte individual, de un deporte colectivo y de un deporte de adversario elegido que responda a sus intereses. 	<p>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control,</p>	<p>2.1.1..Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,270	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE

<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes practicados en función de los condicionantes generados por la práctica. • Realización, preferentemente en el entorno natural, de una actividad de bajo impacto ambiental empleando las técnicas aprendidas: senderismo, orientación, acampada, bicicleta de montaña, rápel, escalada, deportes náuticos, entre otros. • Aspectos específicos sobre la planificación, organización y puesta en práctica de una actividad en el medio natural: objetivos, materiales, infraestructuras, recursos económicos, etc. • Consideraciones técnicas y tácticas propias de los deportes de oposición: observación del juego del adversario, puntos fuertes y débiles, etc. • Organización y dirección al resto de la clase de una sesión práctica sobre un deporte individual, colectivo o de adversario que responda a sus intereses, previa planificación y presentación en pequeños grupos. • Sistemas de ataque y defensa más comunes empleados en las modalidades deportivas practicadas. Características más relevantes que debe tener un jugador para cada una de las funciones y posiciones específicas. • Elección y desempeño en prácticas de juego reales o adaptadas de las 	<p>perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p>	<p>2.1.2..Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:50% • Prueba práctica:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,120	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
	<p>2.1.3..Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo o recreativo.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:50% • Prueba práctica:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,220	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE 	
	<p>2.1.4..Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,010	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT 	
	<p>2.Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p>2.2.1..Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:50% • Prueba práctica:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,220	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
		<p>2.2.2..Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,370	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
		<p>2.2.3..Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:50% • Prueba escrita:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,420	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
		<p>2.2.4..Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,220	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CSC

	posiciones específicas según sus características personales en función del sistema de ataque o defensa empleado.		2.2.5..Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:50% • Prueba escrita:50% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • CSC • SIEE
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> • Proyectos organizativos: planificación, puesta en marcha y evaluación de los mismos. • Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para la ocupación de su tiempo de ocio. • Salidas profesionales en el sector de la actividad física: deportivo, administrativo, educativo y recreativo. • Análisis crítico del deporte como fenómeno social: deporte praxis versus deporte espectáculo. • Reflexión y análisis de las prácticas de actividad física con efectos perjudiciales para la salud: mitos y falsas creencias en relación con la salud y la actividad física. • Requisitos de los profesionales del sector deportivo y de las empresas del área de la actividad física para que garanticen la salud individual y colectiva. • Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias. • Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica. • Uso de forma autónoma de los 	1. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	4.1.2..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.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,900	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CSC
		2. 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.	4.2.2..Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,100	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC
			4.2.3..Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,100	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC
		3. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	4.3.1..Respetar las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,300	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CSC
			4.3.2..Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,300	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE

- indicadores, objetivos y subjetivos, del nivel de intensidad del esfuerzo, adoptando medidas de autocontrol en función de las necesidades de la actividad física realizada.
- Códigos éticos en la práctica de actividad física.
- Impacto potencial que sobre el entorno tienen las actividades realizadas y posibles medidas correctoras que eliminen o minimicen las repercusiones negativas de las mismas.
- Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y aprovechando las capacidades de todos los miembros participantes.
- Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro y selección de la información: fuentes y recursos más idóneos y actualizados en el campo de la actividad física.
- Difusión de trabajos usando las Tecnologías de la Información y Comunicación más adecuadas.
- Aplicaciones para dispositivos móviles y espacios en la red donde compartir información relevante sobre el estudio o la práctica de actividad física: uso eficiente, compartido y respetuoso.

UNIDAD UF3: Expresión y ejercicio físico		Fecha inicio prev.: 06/03/2021		Fecha fin prev.: 16/06/2021		Sesiones prev.: 19
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias

<p>Condición física orientada a la salud</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nutrición, balance energético y actividad física: aplicación en un programa de mejora de la actividad física y la salud. • Identificación y análisis de las posturas desaconsejadas más habituales en la práctica de actividad física. • Aplicación de los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. • Aplicación autónoma de técnicas de activación adaptadas a las distintas actividades físicas realizadas durante el curso. Seguimiento de los principios de orden, especificidad, intensidad, progresión y variedad en la fase de activación. • Técnicas de recuperación en la actividad física: pautas de aplicación y realización autónoma. • Aspectos fundamentales que favorecen la recuperación después de la actividad física. • La respiración, la relajación y el masaje como técnicas de recuperación en la actividad física. • Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la propia aptitud física, mostrando actitudes de auto exigencia, superación y adquisición de hábitos perdurables. • Planificación de la condición física: adaptación del organismo al esfuerzo, zonas de actividad, umbrales, sistemas de 	<p>1.Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p>	<p>1.1.2..Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,100</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC
---	--	---	---	---	--------------	---

	<p>desarrollo de las capacidades físicas y principios para el adecuado desarrollo de la condición física.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma y responsable, de un programa personal de actividad física y salud con unos objetivos bien definidos, ajustado a las necesidades individuales, atendiendo a las variables básicas de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. • Identificación autónoma de su nivel de aptitud física en sus dimensiones fisiológica, anatómica y motriz. Aplicación de los resultados en la planificación y revisión de su programa de actividad física. • Comprobación del nivel de logro de los objetivos propuestos en su programa y diseño de estrategias adecuadas para alcanzar aquellos a los que no ha dado respuesta. • Actuaciones que mejoren un estilo de vida activo: propuestas y aplicación práctica. 					
Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> • Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y tácticos propios de un deporte individual, de un deporte colectivo y de un deporte de adversario elegido que responda a sus intereses. • Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes practicados en función de los condicionantes generados por la práctica. • Realización, preferentemente en el entorno 	2.Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración en oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	2.2.2..Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,370	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
			2.2.4..Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,220	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CSC

natural, de una actividad de bajo impacto ambiental empleando las técnicas aprendidas: senderismo, orientación, acampada, bicicleta de montaña, rápel, escalada, deportes náuticos, entre otros.

- Aspectos específicos sobre la planificación, organización y puesta en práctica de una actividad en el medio natural: objetivos, materiales, infraestructuras, recursos económicos, etc.
- Consideraciones técnicas y tácticas propias de los deportes de oposición: observación del juego del adversario, puntos fuertes y débiles, etc.
- Organización y dirección al resto de la clase de una sesión práctica sobre un deporte individual, colectivo o de adversario que responda a sus intereses, previa planificación y presentación en pequeños grupos.
- Sistemas de ataque y defensa más comunes empleados en las modalidades deportivas practicadas. Características más relevantes que debe tener un jugador para cada una de las funciones y posiciones específicas.
- Elección y desempeño en prácticas de juego reales o adaptadas de las posiciones específicas según sus características personales en función del sistema de ataque o defensa empleado.

Actividades físicas artístico-expresivas	<ul style="list-style-type: none"> • La composición coreográfica: perfeccionamiento sobre los contenidos expresivo-comunicativos básicos (espacio, tiempo, energía) y trabajo sobre los contenidos expresivo-comunicativos resultantes (combinación de los básicos). • Creación de frases y series coreográficas adaptadas a la música, estableciendo un paralelismo entre ambas, jugando con las diferentes variaciones temporales y velocidades. • Improvisaciones individuales, grupales y ruedas de improvisación utilizando la música como elemento desencadenante. • Creación y presentación al grupo clase de una composición o montaje artístico-expresivo individual o colectivo en el que se trabaje en torno a un argumento mediante la técnica expresivo-comunicativa elegida libremente. 	1.Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	3.1.1..Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artístico-expresivos.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% Eval. Extraordinaria:	1,000	<ul style="list-style-type: none"> • CEC • CSC • SIEE
			3.1.2..Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Prueba práctica:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CEC • SIEE
			3.1.3..Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico-expresivo.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • CEC • CSC
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> • Proyectos organizativos: planificación, puesta en marcha y evaluación de los mismos. • Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para la ocupación de su tiempo de ocio. • Salidas profesionales en el sector de la actividad física: deportivo, administrativo, educativo y recreativo. • Análisis crítico del deporte como fenómeno social: 	2.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.	4.2.1..Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,100	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC
			4.2.2..Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Escala de observación:100% Eval. Extraordinaria:	0,100	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC

<p>deporte praxis versus deporte espectáculo.</p> <ul style="list-style-type: none"> Reflexión y análisis de las prácticas de actividad física con efectos perjudiciales para la salud: mitos y falsas creencias en relación con la salud y la actividad física. Requisitos de los profesionales del sector deportivo y de las empresas del área de la actividad física para que garanticen la salud individual y colectiva. Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias. Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica. Uso de forma autónoma de los indicadores, objetivos y subjetivos, del nivel de intensidad del esfuerzo, adoptando medidas de autocontrol en función de las necesidades de la actividad física realizada. Códigos éticos en la práctica de actividad física. Impacto potencial que sobre el entorno tienen las actividades realizadas y posibles medidas correctoras que eliminen o minimicen las repercusiones negativas de las mismas. Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y aprovechando las capacidades de todos los 	<p>3. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p>	<p>4.3.1..Respetar las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,300	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC
	<p>4. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.</p>	<p>4.3.2..Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escala de observación:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,300	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
	<p>4.4.1..Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Exposiciones:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,050	<ul style="list-style-type: none"> AA CDIG CL 	
	<p>4.4.2..Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Exposiciones:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,400	<ul style="list-style-type: none"> AA CDIG CL 	

miembros
participantes.

- Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro y selección de la información: fuentes y recursos más idóneos y actualizados en el campo de la actividad física.
- Difusión de trabajos usando las Tecnologías de la Información y Comunicación más adecuadas.
- Aplicaciones para dispositivos móviles y espacios en la red donde compartir información relevante sobre el estudio o la práctica de actividad física: uso eficiente, compartido y respetuoso.

4. METODOLOGÍA DIDÁCTICA.

4.1. Orientaciones generales, métodos de enseñanza y tipos de actividades de enseñanza –aprendizaje: de desarrollo y de motivación.

Orientaciones generales.

Además de los principios y orientaciones metodológicas previstos en el articulado del presente decreto, la acción docente en nuestra materia tendrá en especial consideración las siguientes recomendaciones literalmente recogidas del BORM 203 (pág 31163-31165):

1. Se favorecerá el desarrollo de aprendizajes significativos, en el sentido de que exista una conexión entre lo que saben y lo que se pretende enseñar.
2. En la concreción de contenidos se considerarán prioritariamente aquellos que motiven al alumno, contribuyendo a la adquisición de conocimientos aplicables a situaciones reales, en los que el alumno encuentre sentido a lo que aprende y le provoquen aprendizajes funcionales, favoreciendo la continuidad de la práctica de actividad física en horario extraescolar de forma autónoma.
3. La adecuada combinación del amplio espectro de estilos de enseñanza será la metodología más apropiada, tendiendo siempre hacia la utilización de metodologías activas, colaborativas y contextualizadas, en las que el alumno pueda gestionar su propio ritmo de aprendizaje, ser autónomo y creativo.
4. Las metodologías que más van a favorecer el desarrollo de las competencias, la motivación y la participación activa de los alumnos son las que contextualizan el aprendizaje dentro de un entorno lo más real posible, potenciando el aprendizaje por proyectos, los centros de interés, las estrategias interactivas, los estilos de enseñanza productivos, tanto cognoscitivos (resolución de problemas o descubrimiento guiado) como los creativos, u otras más innovadoras como la clase invertida.
5. El buen clima de convivencia, así como el respeto y juego limpio, debe ser una constante a mantener en el día a día del alumno, especialmente durante el desarrollo de cualquier práctica físico-deportiva. La participación del alumno en la elaboración de las normas de funcionamiento, puede ser una estrategia metodológica para crear una óptima dinámica de clase, así como la aplicación correcta del reglamento y la intervención de mediadores en la resolución de conflictos.
6. El carácter pedagógico de la competición debe suponer la satisfacción por el logro alcanzado, la diversión en el juego competitivo, saber ganar y perder, aprender a aceptar y

cumplir unas reglas determinadas y a respetar a los contrarios. Con ello, el elemento competitivo pierde su carácter negativo, pasando a ser una herramienta pedagógica muy apropiada para trabajar contenidos asociados a la inteligencia emocional y habilidades sociales, entre otros.

7. Las características de la Educación Física la convierten nuestra materia en un entorno propicio para el desarrollo de valores personales y sociales, todos ellos muy presentes en el desarrollo de cualquier actividad físico-deportiva. Se debe prestar especial atención a los principios de respeto, igualdad y coeducación, procurando erradicar todo tipo de estereotipos o prejuicios, fomentando la aceptación, la participación de todos y el trabajo cooperativo, contribuyendo así de forma clara a la consecución de los elementos transversales.

8. Las actividades o retos propuestos tendrán la suficiente variedad como para atender a los distintos ritmos de aprendizaje presentes en el aula, considerando los diferentes niveles de competencia motriz y permitiendo que sean alcanzables por todos los alumnos.

9. Se fomentará la organización de actividades complementarias y la participación en proyectos interdisciplinares que beneficien el diseño y desarrollo de tareas competenciales.

10. La evaluación debe estar presente en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, será de carácter formativo y cumplirá su función de comprobación de los logros obtenidos. El alumno ha de sentirse partícipe no solo de su propia evaluación, sino de la de sus compañeros y del proceso de enseñanza-aprendizaje. Se tratará de conseguir que el alumno tome parte activa de este proceso a través de experiencias de autoevaluación, evaluación recíproca, reflexión crítica sobre sus desempeños y los de sus compañeros, así como del propio proceso de enseñanza-aprendizaje, otorgándole roles de observador y evaluador.

11. La Educación Física tiene un carácter eminentemente práctico, por lo que se procurará que el aprendizaje se produzca prioritariamente a través del movimiento, buscando que el tiempo de compromiso motor durante las sesiones sea el mayor posible, utilizando metodologías, recursos didácticos, espacios y organizaciones que así lo permitan.

12. Los recursos y materiales didácticos que favorecen el uso de las TIC fomentan un proceso de enseñanza-aprendizaje motivador para el alumno. En Educación Física destacan aquellas con las que monitorizar entrenamientos, registrar itinerarios en dispositivos con GPS, analizar gestos técnicos o coreografías, gestionar el aula, evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje, presentar de forma más atractiva los contenidos por

medio de videolecciones u otros recursos tecnológicos, diseñar actividades de refuerzo o ampliación, así como usar de forma eficiente y responsable las redes sociales.

Todas estas recomendaciones tienden a los principios básicos del aprendizaje significativo o comprensivo por parte del alumno, sobre las ideas educativas constructivistas que establecen como *premisas* necesarias para integrar un nuevo conocimiento en la estructura cognoscitiva del alumno:

-Que se construya sobre la base de una experiencia anterior, existiendo posibilidad de progresión;

-Que tenga un significado funcional para el alumno, útil y constatable en la realidad, conectando con sus intereses, motivaciones y capacidades ("le sirve para resolver problemas...");

- Y que en el proceso, reciban las ayudas u orientaciones especializadas necesarias y oportunas, con una clara estructuración e interrelación (disonancia) que facilite su adquisición y consolidación. Con el fin último de capacitarles para el aprendizaje autónomo permanente (expresado como competencia de "aprender a aprender")

Y ello, sobre base científica, mediante métodos activos y participativos, concienciando sobre la responsabilidad en el estudio y la importancia del esfuerzo personal, y resaltando el alcance y la posible vinculación profesional de las consecuciones.

Finalmente podemos afirmar que todas estas orientaciones quedan contempladas y concretadas en cada uno de los apartados específicos de nuestra Programación.

Y cada uno de sus componentes, establece su propio sistema de intervención en torno a un mismo modelo, y un repertorio de recursos didácticos, que seleccionados conforman su estrategia de actuación en cada caso.

Recursos didácticos.

A. Por un lado son los propiamente físicos que nos facilitan el trabajo diario ya que en cada sesión conforman la estructura de la clase, mediante las decisiones sobre la más correcta distribución de los espacios, el material y los tiempos para la organización en el diseño y planteamiento de actividades variadas, multifuncionales y motivantes, y en el modo de dirigir la participación de los grupos en ellas para optimizar resultados.

Para mantener el "control de la contingencia en la situación propuesta", asegurándonos las condiciones adecuadas para la integridad física, e incrementar las

posibilidades de interacción grupal, y un grado de autonomía e independencia suficiente en el uso del propio espacio y de respeto por el de los demás.

Siendo controlada la distribución de los alumnos en ese espacio a priori de libre elección, y debido a su heterogeneidad, según la cercanía al profesor como transmisor de la información inicial o correctiva, y en relación a los agrupamientos, para disminuir posibles interferencias, desorden y aislamientos voluntarios o marginales.

B. Por otro las decisiones sobre la propia intervención del profesor en el aula. Referida en este punto al momento concreto ya en interacción con el alumno, de la puesta en práctica de sus decisiones y su modo de enseñar. En este sentido conviene crear una dinámica de trabajo a la que el alumnado se acostumbre desde el principio. Definiéndose dos fases:

1) En cada sesión siempre hay un momento para la información teórica, generalmente inicial clara y concisa, pero también posterior y como retroalimentación (aclaraciones conceptuales, clasificaciones, análisis de técnicas...), que permite una preparación sólida de la práctica y un repaso cognitivo por parte del alumno para fijar adquisiciones de ámbito conceptual asociada a imágenes procedimentales.

Será adaptada a las distintas necesidades educativas y relacionada, con los conocimientos ya adquiridos en UUFF trabajadas de este curso y de etapas anteriores (aplicando la *transferencia* por secuenciación) e *interdisciplinariamente* con otras áreas como CC de la Naturaleza en aquellos contenidos que son comunes (funciones orgánicas...), CC Sociales en el análisis de las transformaciones del "hecho deportivo", Educación cívico-ética en los valores y actitudes a desarrollar, y las optativas Informática, Biología y geología y Música. Relacionadas en transversalidad y para la contribución a unas mismas competencias.

2) La práctica contempla distintos niveles de realización, en función de la competencia del alumnado, partiendo de un amplio repertorio de propuestas con doble fin:

-Permitir al alumno personalizar su plan de trabajo por selección de ejercicios adecuada.

-Facilitar patrones a partir de los cuales investigar y crear otras situaciones o ejercicios.

En interacción no sólo con el profesor sino con los demás "alumno-alumno"

Una serie de ejercicios considerados básicos, serán cuidadosamente seleccionados para que estén al alcance del alumno medio y de necesario e imprescindible dominio para asentar las progresiones.

Los estándares a observar en cada sesión, definirán la selección de todas las actividades propuestas. Así contemplaremos los distintos tipos expuestos en el siguiente punto, según los distintos momentos de la sesión inicial, central y final, y de la Unidad.

Tipos de actividades de enseñanza –aprendizaje.

Actividades de desarrollo.

Son las que ocupan la parte central de cada una de las sesiones según el objetivo específico de ellas. Pueden ser distintos tipos de tareas, y entre las motrices más habituales los ejercicios como los de asimilación y aplicación técnica, los de repetición para desarrollo morfofuncional, las formas jugadas, las jugadas tácticas, los juegos predeportivos, los sensoriales, etc.

Se plantearán siguiendo el principio de progresión didáctica más aconsejable, tal como se aprecia a modo de ejemplo en cada una de las UUFF descritas.

Actividades de motivación.

Se emplean con la finalidad de incentivar una participación más activa y consciente en las de desarrollo, precediéndolas tanto en el inicio de cada unidad didáctica para predisponerles positivamente el ánimo y generar el interés hacia las nuevas experiencias que esta incluya, como al comienzo de cada sesión con ese mismo objetivo actitudinal y cognoscitivo, y el más orgánico de adaptación física a corto plazo y psíquica, al tipo de esfuerzo que vaya a requerirse.

Por ello, por una parte contemplamos las actividades de presentación de la nueva Unidad, empleando los recursos más atractivos con ayuda de los medios tecnológicos disponibles en una sesión teórica en el aula pertinente.

Así para presentar los *contenidos deportivos* emplearemos las grabaciones en soporte digital de la retransmisión de encuentros de especial relevancia (selecciones nacionales en campeonatos recientes en los que se haya obtenido un buen resultado) o documentales como los dedicados a los participantes olímpicos actuales o históricos, y no tanto la proyección de progresiones didácticas que iremos realizando en el propio tiempo de práctica.

Mientras que para animar a los *montajes coreográficos* podemos reproducirles los que ellos mismos o sus compañeros en cursos anteriores realizaron. Por otra parte, cuando la Unidad conlleve una *salida complementaria o extraescolar* de la que tenemos documentación gráfica en fotos que habremos tomado de anteriores ocasiones o divulgativo de la empresa que nos la oferta, las proyectaremos comentando cómo será de parecida la que planteamos, por ejemplo la jornada de primeros auxilios, las náuticas, o la participación en las jornadas de deporte escolar.

Por otra parte, en cada sesión práctica, a la llegada al espacio específico dónde realizarla y utilizando la pizarra en la que dejar constancia escrita de los datos más relevantes (que el alumno temporalmente exento se encargará de copiar para ayudar en las actividades de refuerzo de quienes lo necesiten), se anticipará el contenido concreto de la sesión en cuanto a tareas a realizar y objetivo perseguido.

A continuación durante la parte estática y general del calentamiento, se les puede ampliar esa exposición al resolver las dudas que se planteen. Y ya inmersos en la parte dinámica se plantearán actividades para la “puesta en marcha”, con la mayor carga lúdica posible. Como los juegos modificados, los cooperativos, los de confianza, aquellos que requieren un material alternativo siempre más atractivo, de relevos, competitivos con refuerzos positivos, o los que modifican las reglas para lograr mayor diversión, siempre bajo el control de las contingencias limitando actuaciones fuera de lugar. Así son ejemplos los “de invasión o avalancha” para el trabajo defensivo, “balón quemado” para los desmarques, “ajo” para los lanzamientos, transportes con adaptación al balón, o en movimiento en parejas planteándose determinado reto.

Actividades de detección, evaluación y recuperación.

En este grupo incluimos todas las que tienen intención evaluativa.

Las que se plantean al inicio de cada unidad para la detección de conocimientos previos, serán de carácter global para el conjunto de la clase, comprobando qué se recuerda de determinados contenidos para establecer un punto de partida realista en nuestra progresión.

Y serán elegidas o construidas con la intención específica de comprobar el nivel de ejecución motriz técnica o el de participación recreativa o implicación táctica o creativa, así como el de empatía y cohesión de los integrantes del grupo, que nos orientarán en el modo de establecer los agrupamientos, según se deban favorecer unos, para facilitarlos o potenciarlos.

Como **actividades de recuperación** se modificará la misma prueba de habilidad deportiva ofreciendo alguna alternativa a las partes realizadas cuando el alumno denote especial incapacidad, frustración o ineficacia para ella y haya manifestado su interés por mejorar en el seguimiento de las actividades de refuerzo.

Actividades en atención a la diversidad: de refuerzo y ampliación.

Entre éstas consideraremos las de refuerzo, para los alumnos que manifiesten un nivel por debajo de la media, y las necesiten para elevarlo en lo posible hasta su consideración de apto al menos. Serán sus destinatarios aquellos con falta de base curricular y/o la materia

pendiente,(estableciéndose como medidas de refuerzo educativo junto con las de recuperación), u otras particularidades de aprendizaje como puedan ser experiencias previas insatisfactorias.

Aplicaremos recursos metodológicos concretos en adaptaciones no significativas que les permitan progresar, como puede ser la corrección individualizada, el trabajo favorecido por un compañero avanzado o cercano afectivamente que le ayude, ralentizando los tiempos de exigencia, o ampliándoselos. Según puede apreciarse en los ejemplos recogidos en las UUFF.

Las de ampliación, por otra parte tendrán como receptores a aquellos que se hallen por encima de la media por sus altas capacidades ó bien por su nivel superior de experiencia previa para determinado contenido, como en nuestro caso pueden ser los alumnos que practiquen habitualmente una modalidad deportiva a nivel federado. Como norma general se les ampliará el abanico de posibilidades de respuesta ante la tarea normalizada propuesta pero sin adelantar su profundidad para no desmotivarles en el caso de los primeros, y solicitando su papel de colaborador con los compañeros guiándoles, o ayudando a la profesora.

Actividades de adaptación para las distintas necesidades especiales.

Para los destinatarios que se contemplan en el apartado siguiente, se elaboran como alternativa en paralelo a la que esté desarrollando su grupo en ese mismo tiempo y espacio, para lograr la máxima integración del alumno/a que las requiera en cada caso y su acceso al currículo más normalizado. Atendiendo a las siguientes pautas generales:

- Establecer una diferenciación entre la información básica y la complementaria que debemos facilitarle y el modo de hacerlo, empleando los apoyos más adecuados para focalizar su atención, por ejemplo para los modelos motrices a imitar el "moldeado" táctil o kinestésico o la "percepción háptica en ruta"; o el vocabulario simplificado o la vocalización en la dirección adecuada para dar instrucciones o correcciones. También para los contenidos conceptuales emplearíamos material simplificado, conocimientos básicos de lenguaje dactilológico a adquirir llegado el caso, o solicitaríamos los medios de acceso como textos en "sistema braille".
- Adecuar las características y medidas del medio y los materiales a emplear en él, manteniéndolo constante y organizado en estructura, eliminando las barreras arquitectónicas y los ruidos ambientales, empleando los implementos y móviles más atractivos y manejables, innovando con alternativos (sonoridad, color llamativo, tamaño

grande, velocidad lenta, etc). Incluyendo en los ejercicios que lo requieran el manejo de la silla, las muletas ó las prótesis en el caso de los afectados motóricos, para aumentar también la habilidad específica de su empleo.

- Modificar los tiempos de enseñanza- aprendizaje aumentando el nuestro de espera para sus respuestas por sus déficits en toda la cadena sensomotora (lateralidad, habilidades básicas, "triple proceso mental"...) y reduciendo el de dedicación a la tarea ante síntomas de fatiga y falta de concentración para evitar los errores por "bloqueos".

- Organizar las actividades por categorías y finalidad de refuerzo ó consolidación; con distintos niveles de dificultad de las tareas propuestas a partir de un grado alcanzable realista, y en distintas situaciones para favorecer su generalización y la sensación de autosuperación ("síndrome del éxito").

- Insistir en la adquisición de técnicas de resolución de problemas para afrontar situaciones nuevas con la mayor iniciativa, y en el caso del alumnado con necesidades intelectuales repetir el proceso de enseñanza cada vez que demuestre haber olvidado lo relevante, o manifieste retrocesos.

- Adecuar los niveles de exigencia procedimental en los contenidos referentes a capacidades físicas básicas y las cualidades motrices, sin dejar de perseguir las mejoras en ellas (reacción, equilibrio...) y en la postura corporal y la capacidad de relajación, que incidirán tanto más en su salud y eficiencia motriz, mejorando su autoestima y alejándolos de patologías, siempre bajo la prescripción médica y respetando contraindicaciones.

- Emplear todas las estrategias de enseñanza que favorezcan la total integración en las condiciones más normalizadas posibles, con las adaptaciones significativas justas y necesarias, fomentando interacciones ricas y fluidas en pequeños grupos, con asignación de roles que puedan desempeñar dentro del equipo, intercambio de papeles y ayudas para el desarrollo de los temas transversales, tomando conciencia de las limitaciones y la posibilidad de superarlos.

- Colaborar con el equipo de pedagogía terapéutica, reforzando el trabajo del fisioterapeuta en el aula cuando sea posible y solicitan la asistencia de la persona "acompañante" de estos alumnos con necesidades, para su participación en nuestras actividades complementarias y extraescolares.

- En todo caso, y como principio de actuación general, hacer manifiesta nuestra predisposición, sensibilidad, y compromiso en la aportación necesaria a estos intereses y necesidades.

Los métodos de enseñanza.

Seleccionamos aquellos que respondan con mayor eficacia a las necesidades de aprendizaje, según:

- a) Las características de los destinatarios activos a nivel individual y de grupo.
- b) El carácter de los propios contenidos o lógica interna de las tareas.
- c) El objetivo al que pretendamos contribuir en concreto.

Los niveles de experiencia, conocimiento y desarrollo psicobiológico del alumnado de un mismo curso resultan heterogéneos por las diferencias de edad cronológica y diferentes ritmos de maduración más tempranas las chicas, particularidades de la personalidad e incluso orígenes formativos distintos familiares y curriculares que condicionan su predisposición actitudinal y su punto de partida conceptual y procedimental. Algunos ya tienen intereses y hábitos deportivos entre sus aficiones y otros solo se plantean la materia como una obligación escolar más.

Por otra parte, no podemos trabajar del mismo modo contenidos de expresión corporal y salud que deportivos, ni aun dentro de estos últimos los aspectos técnicos que los tácticos, ni es igual hacerlo como actividades de pista que en la naturaleza.

Por último es distinto pretender desarrollar condición física que capacidad organizativa, o acentuar en determinada actividad su enfoque procedimental que el actitudinal.

Atendiendo a todo ello, utilizaremos aquellos métodos que permiten una mayor participación del alumno en la construcción de su aprendizaje bajo la tutela docente decantándonos así por los modelos sintéticos más activos, como el *descubrimiento guiado, la pedagogía de las situaciones, resolución de problemas, procedimientos globales, asignación de tareas cooperativas, etc.*

Sin renunciar no obstante, al empleo de procedimientos más tradicionales como el analítico *puro, secuencial o progresivo en instrucción directa modificada* o la presentación de tareas cerradas para *reproducción de modelos*, de evidente utilidad para rentabilizar un tiempo escaso o por razones de eficiencia en una tarea que resulta compleja en exceso, y también condicionados por criterios de seguridad y por el nivel de organización autónoma del grupo y los conocimientos previos o de dominio de alguno los alumnos/as, pudiendo plantearla *en grupos reducidos o en enseñanza recíproca.*

4.2. Propuesta de criterios pedagógicos para la elaboración de horario.

Para la puesta en práctica conjunta y, en ocasiones, simultánea de las programaciones de aula de los diferentes cursos resulta imprescindible la coordinación interna del Departamento especialmente para atender al bilingüismo en nuestro centro.

4.3. Aplicación de las T.I.C. al trabajo de aula.

Internet es hoy fuente inagotable de información y comunicación, y potente y accesible herramienta de trabajo tanto para la innovación didáctica entre el profesorado (en actualización permanente, intercambio de opiniones y experiencias, consultas...), como para los alumnos en su formación por su contenido atractivo, actual, cercano e inmediato.

Además de la contribución de todas las materias a la adquisición de la competencia digital, y que quedan concretadas en nuestro perfil competencial se nos explicita y requiere su uso en nuestro bloque de contenido número 4, dentro de los Elementos comunes y transversales "como recurso para la mejora del proceso de aprendizaje y herramientas colaborativas para el trabajo en grupo complementarias y motivadoras", y a fin de usarlas para encontrar, analizar e intercambiar información , y presentar y difundir sus trabajos y el conocimiento adquiridos, así como para gestionar todos esos datos.

Los materiales didácticos podrían ser interactivos, en soporte pen drive y "on line", tales como bases de datos, gráficas, simuladores, programas constructores, tutoriales, páginas web de interés educativo (algunas páginas permiten la realización de ejercicios interactivos).

Debemos tener en cuenta, sin embargo, que las TIC no vienen a sustituir a los recursos educativos tradicionales, sino a complementarlos y, por supuesto, entendemos que estos, nunca podrán sustituir la acción del profesor, aunque sí es necesario profesionales docentes con capacidad para utilizar la informática en todos los usos posibles.

El profesor deja de ser el principal transmisor de información y se convierte en un gestor de conocimientos que orienta los aprendizajes, propone, indica, crea recursos educativos y actividades de aprendizaje, orienta, guía en la selección y estructuración de la información disponible y motiva. Y puede dar una respuesta más personalizada a la creciente heterogeneidad de niveles de los alumnos, facilitando la atención a la diversidad.

Mediante el Proyecto **Plumier XXI** dota a los centros de equipamiento y conexión a la red, así como software educativo y formación al profesorado para que como recurso

educativo eleve el nivel de calidad en los procesos de enseñanza-aprendizaje y mejora la calidad educativa de los mismos, por lo que aprovecharemos este Aula Plumier en nuestras sesiones proporcionando a los alumnos ciertas páginas web acompañado de una planilla de preguntas que tendrán que completar mientras consultan la misma, además de realizar **presentaciones en Power Point** al inicio de cada UF.

Y facilita el uso de las T.I.C: como herramienta de comunicación e interacción a través del portal educativo www.educarm.es. y recursos educativos concretos en **PNTIC**

En él existe una **sección dedicada al Departamento de Educación Física**, con información de software, enlaces, novedades, galerías multimedia, etc. y se pueden consultar:

Organismos e instituciones relacionadas específicamente con E.F. en la Web 2.0:

<http://www.cnice.mec.es/profesores/>

http://www.cnice.mec.es/profesores/secundaria/educacion_fisica/

<http://www.csd.mec.es/>

<http://www.csd.mec.es/csd/salud>

www.efdeportes.com

www.murciasalud.es

Materiales como los **Web Quest** como recurso didáctico.

Esta actividad de búsqueda informativa guiada por Internet, en la cual la mayor parte de la información usada por los alumnos está extraída de la red, está diseñada para rentabilizar el tiempo del alumno, centrando la actividad en el uso de la información, más que en su búsqueda, y para apoyar la reflexión del alumno en los niveles de análisis, síntesis y evaluación. Se construye alrededor de una tarea atractiva y realizable que involucra algunas habilidades cognitivas de distinto nivel, con la siguiente estructura: Introducción, tarea, proceso, recursos, evaluación, y conclusiones.

Algunas direcciones Web en las que se pueden encontrar propuestas concretas son:

<http://www.xtec.es/~jdiaz124/castella/wq/wq-ef-cas.htm>

<http://www.xtec.es/~jdiaz124/wq-ct/cataleg/catalogo.htm>

<http://www.xtec.es/~jdiaz124/castella/wq/recursoswq/plantillas/plantillaswq.htm>

Portales de revistas digitales internacionales (como la argentina www.efdeportes.com) que se actualizan periódicamente con artículos, información sobre investigaciones, bibliografía, publicaciones, foros de debate, etc. presentes en los **blogs** de particulares.

A estas páginas hay que añadir las que se ofertan desde empresas privadas (www.pulevasalud.com) con curiosos métodos divulgativos como el *formato flash* para publicitar su material ("gráficos animados, tabla de ejercicios para tu bienestar...")

Es evidente que resultará un **material didáctico** de gran utilidad que debemos incluir en nuestras exposiciones más teóricas como complemento de otros más tradicionales para la observación de modelos ideales o casos prácticos reales, en una transmisión de datos más motivante. Pero también, para desarrollar el juicio crítico sobre los riesgos y/o abusos de la *red* (dietas peligrosas, publicidad engañosa con posibilidad de compra...), debido al gran número de "consultas" relacionadas con la salud y la actividad física como bien deseable y de consumo, resultan tan poco rigurosas y erróneas como atractivas por su claro propósito comercial, y guiar así la búsqueda autónoma de respuestas al término de su etapa en contribución a la competencia de iniciativa personal.

Para lo cual también solicitaremos su uso en **elaboraciones personales**, incentivándolo con su valoración, y dándoles las pautas adecuadas para responder de forma verdaderamente creativa a cuestiones que les impliquen activa y conscientemente, para asegurar la oportuna disonancia cognitiva, y la realización de un trabajo original evitando expresamente entregas plagiadas.

4.4. Medidas para estimular el interés y el hábito de la lectura y la capacidad de expresarse correctamente.

Desde que se estableciera "la incorporación de medidas para estimular el interés y el hábito de lectura y la capacidad de expresarse correctamente", por la Orden de 25 de septiembre de 2007 cita en su artículo 12, epígrafe h) las hacemos explícitas en nuestra materia.

Hoy día, sin rechazar nuestro reconocido carácter procedimental y aprovechando la motivación especial que despierta en general nuestra sesión de actividades en movimiento tras horas de obligatoria quietud en el mobiliario del aula, debemos plantearnos una forma de transmitir los conocimientos más teóricos al alumnado de manera que éstos puedan servir de reflexión, profundización o ampliación personal de la propia vivencia motriz, sin restar a ésta un tiempo que ya resulta muy escaso. *Contribuyendo así a la competencia básica lingüística.*

Desde nuestro departamento, nos parece interesante estimular el interés y el hábito de la lectura y la capacidad de expresarse mediante la búsqueda de noticias relacionadas con el ámbito del ejercicio físico y el deporte en los periódicos tanto nacionales como de nuestra Región.

Cada cierto tiempo los alumnos comentarán en clase las noticias que han encontrado, haciendo un resumen de las mismas y explicándolas al resto de la clase. De cada una de estas noticias que se consideren interesantes surgirán debates en clase que encaminaremos de manera fructífera.

Otras formas de potenciar este aspecto:

- Lecturas mensuales de revistas deportivas, previa selección de artículos por parte del profesorado.
- Presentación de todas las revistas deportivas existentes en el mercado y análisis de las mismas. Sin olvidar las digitales.
- Actividades encaminadas a exigir una lectura continúa como son la presentación de esquemas, resúmenes y trabajos con periodicidad semanal.

Además planteamos el uso de los apuntes a modo "de guía de seguimiento" de las prácticas y la presentación de trabajos personales, que requieran y animen a un tipo de lectura específica. Por otra parte, en la descripción de nuestras pruebas escritas añadimos las medidas correctoras que empleamos para contribuir a un mayor respeto por las reglas ortográficas

5. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES.

El alumnado será informado ya en la primera sesión de presentación de la materia de todos los aspectos que serán contemplados para su calificación. Dichas normas de comportamiento evaluables, así como el resto de aspectos de calificación de los distintos instrumentos, les serán recordados en relación a contenidos concretos en cada evaluación tanto antes de cada prueba, como al término de ellas con las correspondientes correcciones globales y revisiones individuales solicitadas, mediante los **mecanismos de información** específicos. (Según la Orden de 1 de junio de 2006, la publicidad de los instrumentos y criterios de evaluación y el procedimiento de **reclamación** en el centro después de la primera, segunda, evaluación final ordinaria o extraordinaria, y ante la Consejería de Educación y Cultura y sus plazos en días hábiles.)

El alumnado que no supere la materia por evaluaciones, mediante las actividades de recuperación, o que la mantenga pendiente de otros cursos deberá acogerse a **otras medidas de recuperación**, en junio y/o septiembre.

Se otorgará "**M.E.**", teniendo en cuenta que el número de estas está limitado al 10% de los matriculados en el curso.

5.1 Procedimientos e instrumentos para evaluar a los alumnos que estén en situación de absentismo, así como de aquellos que falten de forma justificada o que hayan rectificado de forma fehaciente su actitud absentista.

De acuerdo con el artículo 4 de la Orden de 1 de junio de 2006 *“la falta de asistencia a clase de modo reiterado puede provocar la imposibilidad de la aplicación correcta de los criterios de evaluación y la propia evaluación continua. El porcentaje de faltas de asistencia, justificadas e injustificadas, que originan la imposibilidad de aplicación de la evaluación continua se establece en el 30% del total de horas lectivas de la materia o módulo”*. En este caso, el alumno que se vea implicado en esta situación se someterá a la evaluación extraordinaria de características similares a la de septiembre.

Teniendo en cuenta el carácter eminentemente procedimental de nuestra materia, la falta de asistencia a clase de modo injustificado supone una falta de práctica que dificulta la consecución de los estándares considerados como básicos, por lo que concretamos al máximo todo lo referente a ella a continuación:

Situación de absentismo. Considerando como tal un cúmulo total de 30% de faltas injustificadas a lo largo del curso, lo que en nuestra materia con dos sesiones semanales supone un número aproximado de 23 faltas, que dificultan claramente el progreso exigible en una materia “eminentemente procedimental”, y evidencian la falta de interés del alumno por ella.

Dichas faltas deberán haber quedado registradas en la base de datos del centro.

No obstante se establece un programa de recuperación de contenidos, así como la adaptación de la evaluación a las circunstancias especiales del alumno/a para los alumnos:

- cuyas faltas de asistencia estén debidamente justificadas;
- o cuya incorporación al centro se produzca una vez iniciado el curso,
- o que hayan rectificado de forma fehaciente su actitud absentista.

El responsable del programa anterior será el Jefe de Departamento, que delegará el seguimiento del mismo en el profesor del grupo correspondiente, el cual permanecerá atento a las posibles situaciones de “asistencia irregular” (PRAE) en relación con el tutor del grupo.

2. Situación de abandono de la materia. Consideraremos que un alumno ha abandonado la materia cuando siga asistiendo a clase, pero no participe en ella de manera activa y positiva para su aprovechamiento, manifestando pasividad e incluso actitudes negativas para la dinámica de trabajo, reflejadas tanto en el cuaderno diario del profesor, como en la ficha personal del alumno con la fecha en que se produzcan los siguientes ítems:

I. Exámenes teóricos ó prácticos, no realizados y/o con calificaciones inferiores al 2 sobre 10.

II. Trabajos obligatorios teóricos en clase o actividades escritas a realizar en casa, ya sean individuales o en grupo, no entregados o calificados con nota inferior a 2, en cuyo caso deben quedar archivados.

III. Participación en las sesiones de clase considerada inadecuada o insuficiente cuando el/la alumno/a:

- No tome notas de las explicaciones teóricas (apuntes) o de las actividades encargadas por el profesor.
- No responda a las preguntas de clase, o de respuestas incoherentes ante ellas.
- No traiga los materiales a clase (indumentaria adecuada, deportivo solicitado, etc.)
- No realice el seguimiento de la sesión por escrito cuándo y cómo se le solicite (exentos parciales)
- Manifieste conductas pasivas (como sentarse o alejarse sin solicitar u obtener el permiso del profesor) que resulten disruptivas en el normal desarrollo de la clase retrasando el trabajo del grupo.

IV. No seguir las normas de funcionamiento de la clase para la seguridad en la práctica de actividad físico-deportiva, generales o específicas para cada contenido, material u ocasión, incluso en las "complementarias", cuando tras aviso (y por tanto de modo ya consciente) ponga en peligro su propia salud o la de otro compañero. Entre ellas:

- No realizar el calentamiento.
- No prestar atención y/o no hacer caso a las indicaciones sobre la ejecución de los ejercicios
- Utilizar de forma peligrosa y/o negligente el material, de modo incorrecto y/o destructivo o dañino.

En consecuencia se le impedirá continuar dicha práctica, controlando los riesgos en la prevención de lesiones, y quedará descrito en la ficha del alumno, todo el suceso del modo más completo.

Finalmente, dada la relevancia de la no presentación a las pruebas de septiembre, tanto a la teórica como a la práctica en caso de haberla, a los efectos de promoción y/o titulación si concurrieran circunstancias excepcionales que lo impidieran, éstas se considerarán “debidamente justificadas” cuando sean comunicadas de manera presencial en jefatura de estudios y/o por escrito en el plazo de 24 horas siguientes a la fecha y hora de la realización de la prueba a la que no se pudo acudir. Y siempre antes de la reunión de la junta de evaluación, para que el alumno pueda presentarse a examen en fecha anterior a las decisiones del claustro.

Si la causa de no presentación a la prueba es un motivo de salud personal, debe ser justificado mediante certificado médico, debiendo figurar el número del colegiado, sello oficial con fecha y hora, y diagnóstico del paciente, haciendo constar que ésta le imposibilita para asistir al examen en plenas facultades para realizarlo (por ejemplo reposo en cama durante ese día, que fue atendido en urgencias a esa hora, etc.).

En caso de imposibilidad de moverse del domicilio por causa médica certificada serán considerados obligatorios los trabajos recomendados como voluntarios y el Departamento podrá solicitar algún otro en sustitución de las pruebas de examen planteadas, a presentar en el plazo dado, acorde a lo exigido y suficiente tanto para su realización por parte del alumno como para su corrección por parte del jefe de departamento.

Otro tipo de circunstancias contemplado de manera general (como defunción, etc) se justificarán del modo administrativo habitual.

Por otra parte **para los alumnos cuya incorporación al centro se produzca una vez iniciado el curso, o que hayan rectificado de forma fehaciente su actitud absentista**, se establece un programa de recuperación de contenidos, así como la adaptación de la evaluación a las circunstancias especiales del alumno

El responsable del programa anterior será el Jefe de Departamento, que delegará el seguimiento del mismo en el profesor del grupo correspondiente.

5.2 Procedimiento para calificar los estándares cuando un alumno no pueda ser evaluado, de forma justificada, con un determinado instrumento. Tratamiento del alumnado EXENTO.

Según la normativa vigente (Orden del 10 de julio de 1995, B.O.E. 15 de julio de 1995) los alumnos con necesidades educativas especiales asociadas a discapacidad motora o sensorial, temporal o permanente, deberán solicitar las adaptaciones curriculares pertinentes ante el Director del Centro en el momento de formalizar la matrícula acompañada del certificado médico oficial correspondiente.

Este certificado vendrá sellado por el colegiado y debe especificar:

- I La enfermedad o lesión que padece.
- II. Actividades concretas que su paciente (el alumno/a) no debe ejecutar, y en caso de haberlas, aquellas que le benefician. Matizando todas las indicaciones posibles y evitando ambigüedades (*p.e. expresar la limitación de "ejercicios violentos" resulta poco útil por impreciso, dado que no se puede descifrar si los que le perjudicarían son los ejercicios anaeróbicos, los de larga duración, aquellos que implican habilidades motrices con cierta velocidad, mucha carga o para un segmento corporal concreto, etc.*)
- III. Periodo de tiempo durante el que no debe realizar las prácticas citadas.

Si dicho certificado no se hubiera aportado en el sobre de matrícula, bien por olvido, bien porque el problema se produzca una vez iniciado el curso, será solicitado y se anejará a **la ficha de salud inicial** que recabamos obligatoriamente desde 1º de E.S.O. para contemplar las particularidades individuales a tener en cuenta.

El departamento acordará las adaptaciones oportunas a la vista de los certificados médicos. Pero **la asistencia a clase será obligatoria** y le afectarán las mismas normas que a sus compañeros en lo relativo al comportamiento actitudinal y la evaluación, compensando la falta de trabajo práctico con las siguientes medidas:

- Una adaptación que permita una participación pasiva en los aprendizajes de esta parte de los contenidos para comprobarlos sin arriesgar la salud (*análisis en fichas de los ejercicios y errores de los compañeros, prácticas de arbitraje...*)
- Mayor observación de lo actitudinal valorando su participación activa en las clases, no solo conocimientos sino también su predisposición en la colaboración con el profesor en ayudas y correcciones supervisadas.
- Y un aumento correlativo en temática y en cantidad de la carga conceptual en forma de producciones escritas y exposiciones mediante TICS sobre los contenidos de las unidades formativas, (exámenes también orales, demostrar el conocimiento teórico en las

correcciones o ayudas a compañeros, elaborar trabajos cuando ésta sea la vía más eficaz para interiorizar el valor de las prácticas que observa, etc.).

- Aumento también del valor de los estándares que sí pueden alcanzar a fin de que su calificación global pueda llegar a 10.

5.4. Procedimientos e instrumentos de evaluación de la prueba de septiembre. (Convocatoria extraordinaria)

Esta evaluación será realizada de modo coherente con las pruebas objetivas y otros instrumentos de evaluación con los que el alumnado está familiarizado durante el curso en concreto y toda la etapa en general, pero **en función de los estándares de aprendizaje no superados** a fin de poder constatar si se alcanzan los necesarios para la calificación final de 5.

Esta prueba consistirá en una parte teórica (50%) y otra práctica (50%) que valorará la consecución de los estándares más importantes, excluidos los relativos a valores y normas por no poderse evaluar en un examen único.

En junio se especificará y se comunicará a los alumnos evaluados negativamente el contenido de los exámenes y en su caso de los trabajos no presentados, tal y como se especifica en el artículo sexto de la Orden 1 de Junio citada con anterioridad (regula el procedimiento que garantiza la objetividad en la evaluación de los alumnos de Educación Secundaria).

En caso de que el alumno/a se haya visto afectado por una imposibilidad motriz convenientemente acreditada por informe médico (fechas, incapacitación o contraindicación) se adaptarán estos porcentajes de calificación según los principios contemplados en “exentos”.

La media debe resultar como mínimo de 5 para la calificación de suficiente, atendiendo al redondeo que realice el programa.

5.5. Procedimientos de Información al alumnado y sus familias.

Se establecen con fin orientador e intervención didáctica inmediata para establecer los refuerzos educativos, y por ello además de las vías de diálogo personal según el profesor lo estime oportuno y/o a solicitud de los implicados se plantea el siguiente protocolo para su transmisión habitual:

A diario **el alumno** puede constatar las anotaciones que el profesor hace al término de la sesión, pero además el profesor le mostrará el registro que lleva de su comportamiento individual cuando sea necesario hacerle consciente de unas calificaciones insuficientes para reconducirlas a tiempo.

Los padres serán igualmente informados en visita concertada o mediante llamada telefónica en el **portal Mirador** para el que todos tienen una clave de acceso desde el inicio de curso pueden encontrar toda la información necesaria sobre calificaciones, faltas de asistencia, o de comportamiento (sanciones) , así modos de contacto con el profesor de la materia, etc...

La **agenda** escolar se recomendará a todos pero solo se exigirá a los casos particulares en los que el equipo docente la considere positiva como un instrumento que nos permite un contacto más directo con los padres.

Infoalu será un modo eficaz para mantener informado al resto de **profesores** del alumno y el **tutor del grupo** de la evolución de cada uno de nuestros alumnos cuando sea necesario.

5.6. Procedimientos e instrumentos de autoevaluación y coevaluación.

A lo largo de esta programación quedan incluidos como prácticas habituales en nuestros procesos de enseñanza-aprendizaje, tal y como se refleja específicamente en las orientaciones metodológicas para nuestra materia, y también en nuestros instrumentos de evaluación.

Así en las gráficas de registro para autoevaluación de la condición física y la frecuencia cardíaca;

En planillas de observación técnico táctica del los deportes seleccionados;

En los cuestionarios de opinión sobre las prácticas de expresión corporal o más subjetivas como la relajación, etc.

6. PROGRAMA DE REFUERZO INDIVIDUALIZADO PARA ALUMNOS CON LA MATERIA PENDIENTE DE AÑOS ANTERIORES.

6.1. Contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje.

Sólo se tendrán en cuenta los contenidos, criterios y estándares de aprendizaje que el alumno no hubiese superado el año anterior, y de los cuales fue informado para la convocatoria extraordinaria de septiembre.

Para constatar que se han conseguido establecemos dos posibles vías:

Con la intención de motivar al alumnado desde el comienzo del curso en el que se encuentre a superar los objetivos que no lograra en el anterior, se plantea la primera de ellas:

Cuando el alumno en la fecha de evaluación extraordinaria (a mediados del tercer trimestre), **lleve superada la materia correspondiente a la 1ª y 2ª evaluación continua en este curso actual**, se le valorará como positiva su evolución en lo actitudinal, así como conseguidos los contenidos procedimentales referidos a los distintos bloques, solicitándole únicamente la elaboración de un trabajo personal teórico para constatar los estándares específicos del currículo que se hubieran tratado exclusivamente en ese curso anterior no superado y que no pueda ser constatado durante el vigente curso, oído en reunión de departamento el profesor que le dio clase entonces si fuera posible. Y para cuya selección emplearemos nuestra tabla de secuenciación de contenidos.

En coherencia con lo expuesto consideramos **nuestra materia como PROGRESIVA**.

Sin embargo en previsión de los casos que decidan no seguirla establecemos una 2ª vía.

Si al término de la 2ª evaluación de este presente curso el alumno no lleva ambas evaluaciones aprobadas, debe realizar en la fecha en la que se le convoque un examen teórico y práctico similar al propuesto en septiembre.

El alumno/a que tenga que presentarse en septiembre a la recuperación realizará el examen con las características propias de este.

6.2. Recursos didácticos y metodología a emplear.

Entre las medidas a adoptar para que este alumnado alcance los objetivos propuestos, que contemplan el empleo de las actividades de refuerzo y recuperación descritas en el apartado anterior.

Una vez revisada la programación vigente en el año no superado de cada curso, y hecha la evaluación inicial de los distintos grupos y alumnos, se informa a los alumnos pendientes en entrevista personal.

7. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

El Proyecto Educativo de Centro atendiendo a los principios que la ley vigente establece sobre educación común e individualización en el proceso de E-A, debe contemplar las diferentes medidas adoptadas de entre las posibles (en punto 3) para recoger las distintas vías de respuesta educativa al amplio abanico de distintas capacidades, motivaciones e intereses que presentan sus alumnos y alumnas para una formación integral personalizada, que aseguren la consecución de competencias básicas y objetivos generales de etapa. Y entre las que más directamente afectan a nuestra materia y a cada profesor en particular en el máximo nivel de concreción, esta Programación recoge las siguientes:

Para actuar en **la 1ª vía o espacio de opcionalidad** (llevando al aula la medida de optatividad) el profesorado recaba información de manera directa, en una encuesta inicial y de valoración continuada, sobre sus *preferencias e intereses* actuales en materia de actividad física; además de otros datos complementarios sobre rendimiento anterior y personalidad, y en otras fuentes. Y estimando los resultados, oferta una serie de actividades y contenidos obligatorios y complementarios, que constatando los estándares precisos para su ciclo y curso, respondan en lo posible a la tendencia generalizada de lo que esperan y desean para su formación, sin perjuicio de lo que realmente necesitan. De tal modo se pretende favorecer aprendizajes más globalizados y funcionales y corresponsabilizar en la toma de decisiones trascendentes. Elevando esta medida en conjunto la contribución al logro de las competencias básicas de autonomía e iniciativa personal y aprender a aprender.

Finalmente **la 2ª vía** es la **de adaptaciones curriculares**, considerándose como tales cuantos cambios se produzcan en el currículo con el fin de atender a las diferencias de distinta naturaleza. En función de las situaciones que vamos a encontrar se establecerán de dos posibles formas según los grados de profundidad que requieran estimando el más adecuado por la repercusión administrativa que tienen sobre la titulación.

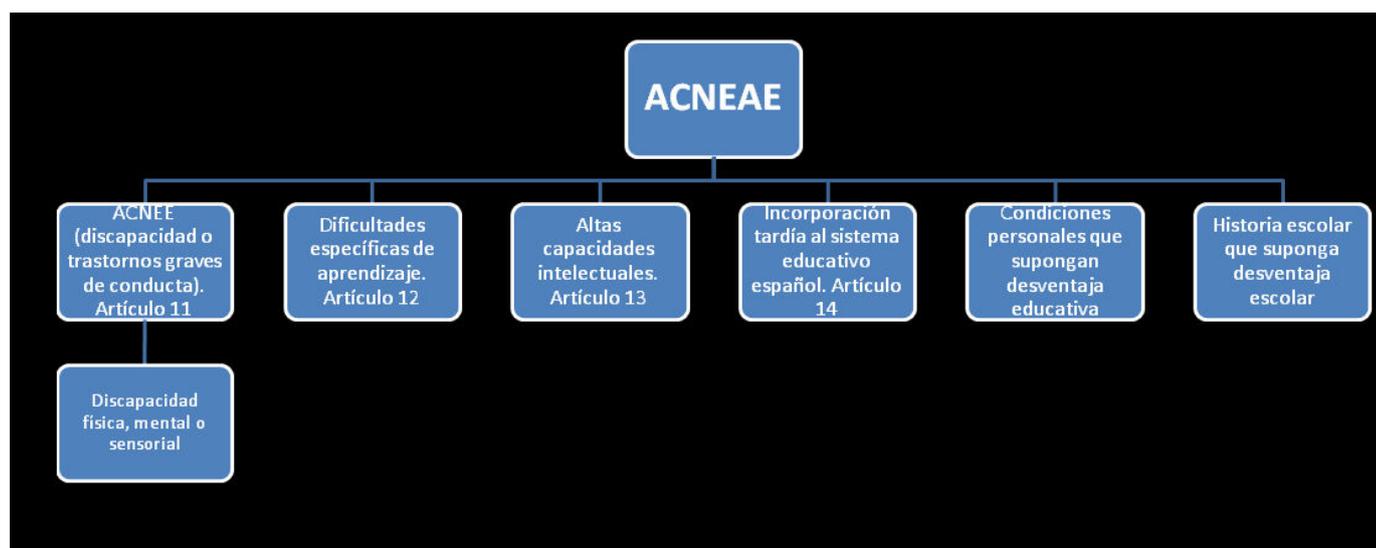
2.1. Adecuaciones **no significativas o adaptaciones de "acceso"** son las que tratan de facilitar a diario el proceso educativo de determinado alumno mediante cambios en la organización, temporalización y metodología (agrupamientos, contenidos, actividades, materiales utilizados y priorización de criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación) adoptando los más adecuados según estilos y ritmos de aprendizaje, pero sin modificar los aspectos prescriptivos del currículo. Incluyendo los que se deriven de sus necesarios apoyos de especialistas en Pedagogía Terapéutica, Audición y Lenguaje,

auxiliar técnico educativo, o fisioterapeuta que nos afectarán según tengan que “salir del aula” con ellos y podamos colaborar a reforzar su labor en casos concretos de necesidad especial.

Éstas en nuestra materia cobrarán especial relevancia.

2.2. Adaptaciones **significativas** son las que sí modifican elementos básicos de currículo como objetivos y criterios de evaluación (eliminándolos o sustituyéndolos por otros particulares) constando por escrito: Cuando sus dificultades especiales les incapaciten para conseguirlos en el tiempo previsto, según diagnóstico del equipo de orientación y en opinión del especialista en pedagogía terapéutica. O cuando por el contrario por exceso de capacidad las prescripciones para la media no le supongan reto formativo alguno. Se tratará siempre de alejarlo lo menos posible de las que son comunes para el resto del grupo, con énfasis en la planificación más rigurosa y minuciosa, aceptando las directrices sobre sus dinámicas de trabajo en el aula (qué tiempo permanece concentrado, a qué refuerzos es receptivo, qué autoconcepto tiene, qué nivel de empatía hay en el grupo...).

Actualmente hay un tratamiento más amplio del alumnado que necesita algún tipo de atención individualizada, refiriéndose a los grupos que se detallan en el siguiente mapa conceptual (entre paréntesis se especifica el artículo del Decreto 359 de atención a la diversidad en la Región de Murcia en el que se detalla cada grupo):



Desde el departamento de Educación Física podemos aportar las siguientes actuaciones de atención a la diversidad:

A) Desde los contenidos:

1. Concretamos cuáles son los contenidos imprescindibles (contenidos mínimos), comunes a todos los alumnos. Estos contenidos serán aquellos que, de manera directa o indirecta, contribuyan al desarrollo de las siguientes capacidades básicas:

- Comprensión.
- Expresión escrita, verbal y gráfica.
- Búsqueda y selección de información.
- Aprendizaje de técnicas básicas usando procedimientos sencillos.
- Uso adecuado de normas de seguridad básica.

2. La elección, delimitación o profundización de unos contenidos frente a otros está condicionada por las motivaciones e intereses del alumnado. Hemos tenido en cuenta el interés de los alumnos por los deportes que se practican en la localidad a la hora de programar los de nuestro Departamento, con lo que conseguimos un mayor interés por la asignatura. Al tener diferentes experiencias físico-deportivas previas, en algunas unidades formativas sería conveniente contemplar diversidad de niveles que nos permiten revisar objetivos y agrupar a los alumnos homogéneamente; de este modo, cada uno lleva su propio ritmo dentro del pequeño grupo.

B) Desde diferentes estrategias didácticas:

Utilizando diferentes posibilidades que favorezcan el tratamiento a la diversidad. Algunas de las estrategias seguidas pueden ser:

- Adoptar medidas preventivas para anticiparse a la aparición de dificultades en el alumnado. Por ejemplo la evaluación inicial.
- Proporcionar a los alumnos que tengan dificultades de aprendizaje, un "sitio" en clase que favorezca su atención y seguimiento individualizado de sus actividades
- Actividades de aprendizaje variadas que permitan diferentes grados de profundización de los contenidos, así como propuestas de trabajo abiertas y variadas entre las que cada alumno elija aquella que sea más acorde a sus capacidades e intereses.
- Medidas organizativas con agrupamientos flexibles y diversos (gran grupo, pequeño grupo, parejas, individual).
- Formación de grupos de trabajo que favorezcan el trabajo colectivo, tales como alumnos "guía" que puedan ayudar a sus compañeros, metodología de microenseñanza, etc.

□ En el caso de alumnos extranjeros con dificultades de comprensión lingüística: cuando sea posible realizar agrupamientos donde exista alumnado bilingüe con su misma nacionalidad a fin de facilitar su integración en el grupo y la traducción de las indicaciones dadas por el docente.

□ En esta etapa uno de los objetivos es conseguir por parte de los alumnos mayor autonomía, pero debido a los diferentes niveles de ejecución utilizaremos distintas técnicas de enseñanza. Cuando el alumno necesite asimilar movimientos complejos y específicos, utilizaremos la instrucción directa; en cambio, cuando queramos que el alumno descubra soluciones motrices, utilizaremos la *enseñanza mediante la búsqueda* (**Siedentop, 1998; Sánchez Bañuelos, 1984 y 2002**) u otro estilo más tendente a la autonomía. Igualmente dentro de una misma sesión y según los distintos grupos utilizaremos distintos estilos de enseñanza dependiendo de las peculiaridades de cada alumno o grupo (más o menos directivas en atención a las posibilidades de independencia dadas o limitadas por discapacidades, inmigración...).

□ El empleo de materiales didácticos variados y graduados en función de la dificultad permiten, de igual manera, una adaptación educativa a la variedad de necesidades.

Estos materiales ofrecerán una amplia gama de actividades que responderán a los diferentes grados de aprendizaje.

C) Desde la evaluación:

Se procurará que la evaluación sea lo más personalizada posible, adaptada en todo caso a las diferentes realidades mediante el pertinente trabajo de adaptación curricular individualizada; de esta forma se puede conocer mucho mejor el progreso realizado por cada alumno, con lo que se le puede orientar, de una manera mucho más sencilla, en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Por otro lado, se solicitará asesoramiento técnico para realizar apoyos y adaptaciones curriculares al Departamento de Orientación del Centro, una vez que se conozcan bien las características de los grupos, los alumnos en particular y las necesidades de los mismos, conocimiento que se obtendrá de la relación entre profesor y grupo, profesor-alumno, profesor tutor, y de la interacción de los profesores con el Departamento de Orientación.

Todas ellas quedan recogidas en nuestra programación bajo epígrafes de distintas **ACTUACIONES** que llevaremos a cabo.

7.1. Actuaciones de apoyo ordinario (refuerzos en aula).

Quedan descritas las posibles en las adecuaciones que constan en el Departamento.

Pero serán las tipologías de dificultades que aparezcan, las que establecerán las medidas a concretar, según afecten al seguimiento de las clases prácticas por problemas de salud, obesidad, problemas de coordinación, de falta habitual de ejercicio, comportamentales... ó al de los contenidos más teóricas.

Se realizarán de modo puntual para aquellos alumnos que manifiesten dificultades para la adquisición de los contenidos del materia, en recreos y su duración estará sujeta a las necesidades de estos alumnos.

En ocasiones será necesario diseñar actividades de refuerzo y ampliación, algunas de las cuales pueden llevarse a cabo en horario extraescolar.

Las estimaremos también necesarias en el tratamiento de nuestros Exentos totales o parciales, y temporales o permanentes cuando las medidas que requiera cada caso no puedan definirse como Adaptaciones Curriculares así como para los alumnos pendientes con la materia del curso/os anterior/es, que necesiten un recordatorio o tiempo de práctica.

7.2. Actuaciones para el alumnado con necesidades educativas especiales.

Para poder actuar del modo más efectivo a nivel personal y docente, es necesario conocer con la mayor exactitud el problema o discapacidad que les afecta en concreto (evolución, sintomatología, complicaciones...), sin que esto suponga en ningún caso la intención de caracterizar por ellas al alumno/a que las presente.

7.2.1. Intelectuales.

Tras atender al diagnóstico realizado por el Departamento de Orientación, sobre el grado de dificultades para el razonamiento lógico, y la asociación e interpretación de ideas, debemos comprobar al inicio del curso y en todo momento durante él, los cambios morfofuncionales relacionados con ella, por cuanto los posibles aumentos en el tamaño corporal por crecimiento biológico pueden alterar los progresos adquiridos en psicomotricidad, tanto en quienes presentan coeficiente intelectual por debajo de la media (inferior a 80) como en aquellos en los que sus síndromes (ej. Down) aparecen además

asociados a problemas degenerativos fisiológicos que se agudizan en el desarrollo evolutivo (cardiopatías, alteraciones del tono postural por hipotonía, hiperlaxitud, etc).

7.2.2. Sensoriales.

Aquellas dificultades que se presentan por alteración en mayor o menor grado de la sensibilidad exteroceptiva, generalmente auditivas o visuales, totales o parciales (la sordera e hipoacusia, y la ceguera y ambliopía, entre otras) supondrán mayores problemas de aprendizaje escolar dependiendo del origen (causa y momento de aparición) congénita en el nacimiento o degenerativa, traumático y/o reciente. Pues si afectaron a las fases sensibles de aprendizaje pueden tener mal definido el esquema corporal, la lateralidad, la distribución y orientación espacial, y por ello alterado el sentido del equilibrio, con hipertonía muscular, y falta de fluidez en los patrones motores e incluso en los comportamientos sociales que no adquieren por imitación en el juego simbólico. Debido a lo cual presentan algunas necesidades caracteriales (desconfían de lo que les rodea, se alteran ante lo novedoso...) que requieren incidir en las actitudes de trabajo en equipo, para generarles mayor confianza, y disminuir su estado de tensión.

7.3.3. Motóricas, físicas u orgánicas.

Son aquellas necesidades que devienen de las limitaciones para ejecutar algunos desplazamientos corporales o habilidades básicas de forma activa y autónoma, por afecciones en el aparato locomotor, a nivel muscular u óseo, neurológico, medular, etc.

Pueden ser problemas de deambulación, desde los más graves que la impiden totalmente y requieren trabajarla en silla, o sólo dificultan la movilidad de los miembros inferiores permitiendo mayor autonomía sin excesivos problemas de barreras arquitectónicas, o para la manipulación, desde la motricidad más global a la más fina (para lanzar, coger, etc).

Como los que suponen las paraplejías, parálisis cerebral más grave ó menos, amputación, agenesias, poliomeilitis, etc.

Dependiendo del origen (causa, momento de aparición y localización anatómica) congénita en el nacimiento o degenerativa, traumático y/o reciente, a nivel más alto en la columna dorsal o cercano a la articulación del hombro, o la cadera..., existirá mayor o menor posibilidad de readaptación funcional del miembro afectado, consecución de estabilidad, regulación del tono muscular, mantenimiento de la higiene postural y evitación de otras degeneraciones.

En los tres casos pretendemos incidir en la mejora de uno o varios de los tres mecanismos que intervienen en la adquisición de nuevos conocimientos y desarrollo de las capacidades, o al menos reducir sus dificultades en esos procesos de percepción, decisión y ejecución, y hemos de tener en cuenta por un lado las posibles limitaciones en la capacidad de captar y codificar la información y retenerla o contrastarla en la memoria para decidir a continuación qué respuesta dar, y por otro las dificultades psicomotrices para ejecutarla.

Además de las actividades de enseñanza citadas en punto 5.3.5, se adecuará al nivel de complejidad correspondiente (según diagnóstico del departamento de orientación) la forma de plantear las pruebas de evaluación tanto prácticas (simplificación del problema o tarea motriz a resolver o ejecutar) como en las teóricas incluyendo en los cuestionarios preguntas más sencillas a nivel de comprensión lectora, y formas de responderlas más simples, como unir con flechas, dibujar en gráficos, etc.). Flexibilizando en los casos necesarios los criterios de evaluación en cada uno de los apartados (también en los actitudinales) y la consideración del "apto" y adaptándolos a las características individuales.

Tendremos siempre presente que según la *Orden de 10 de julio de 1995 por la que se regula la adaptación del currículo de la educación física para los alumnos con necesidades educativas especiales sólo quedarán exentos los alumnos mayores de 25 años*, por lo que al resto de alumnos se les tendrá que confeccionar la correspondiente adaptación curricular.

Adaptaciones curriculares:

Atendiendo a la *Orden de 14 de febrero de 1996 sobre la evaluación de alumnos con necesidades educativas especiales*, las **adaptaciones curriculares** podrán ser:

- Adaptaciones de acceso al currículo (de elementos personales o de elementos materiales y organizativos).
- Adaptaciones curriculares no significativas (en metodología o en adaptación de actividades).
- Adaptaciones curriculares significativas (en estándares y contenidos).

Igualmente, como veremos más adelante, tendremos en cuenta que las necesidades podrán ser permanentes o temporales. El requerimiento físico que conlleva la práctica en nuestra área en muchos casos podrá ser limitado por indisposición temporal o parcial (proceso agudo de enfermedad, traumatismo, etc.).

7.3. Actuaciones para el alumnado (ACNEAE):

Alumnado con dificultades educativas

De acuerdo con lo establecido en el artículo 4 de la Orden de 4 de junio de 2010, por la que se regula el Plan de Atención a la Diversidad de los centros públicos y privados concertados, será susceptible de recibir una medida de apoyo específico el alumnado con necesidad específica de apoyo educativo que no haya obtenido respuesta educativa a través de las medidas de apoyo ordinario.

Así pues, atendiendo a la **Resolución de 17 de diciembre de 2012** en BORM 22 de diciembre de 2012 en el artículo 7.2., de la Dirección General de Planificación y Ordenación Educativa **por la que se dictan orientaciones para la atención educativa del alumnado que presenta dificultades de aprendizaje**, si el alumnado que presenta dificultades de aprendizaje no las supera o compensa con el apoyo de las medidas ordinarias, el equipo docente junto con el orientador del centro, determinarán las medidas específicas que más convenientemente se adecuan a las características y necesidades del alumnado.

Dicha Orden en su primer punto señala como destinatario de estas orientaciones al alumnado que presenta las siguientes dificultades de aprendizaje:

- a) Trastorno por déficit de atención e hiperactividad.
- b) Inteligencia límite.
- c) Dislexia: dificultades específicas en el aprendizaje de la lectura.
- d) Otras dificultades específicas del aprendizaje del lenguaje oral; de la escritura (disgrafía, disortografía); de las matemáticas (discalculia) y del pragmático o procesal (trastorno de aprendizaje no verbal).

Y puesto que en un segundo punto se establece que estas dificultades pueden presentarse de modo aislado o combinado y con carácter transitorio o permanente, por lo que requieren de un adecuado proceso de prevención, identificación y detección, evaluación y diagnóstico e intervención y respuesta educativa, en nuestro departamento permanecemos atentos a los informes individualizados del Departamento de Orientación en los que se nos indica qué alumnos presentan **necesidades educativas especiales y**

cuáles nos presentan una o varias de las citadas **dificultades de aprendizaje** para poder hacer las correctas **ADECUACIONES de currículo** en cada caso y **para nuestra materia**, si las estimamos necesarias para que el alumnos alcance los objetivos más actitudinales y procedimentales (TDH), ó los más teóricos para las dificultades recogidas en apartados b) ,c) y d) escogiendo hacer adaptaciones significativas o no como **medidas ordinarias y extraordinarias**, o plantear **las de refuerzo educativo** a través de nuestras actividades para ello (descritas en punto 5.3.).

Las pertinentes **medidas específicas** ya constan en los correspondientes **P.T.I. (programa de trabajo individualizado)** en el Departamento de Orientación, realizadas sobre la base de los informes individuales que sus especialistas nos aportan junto con los de nuestro Departamento en el curso anterior sobre su progreso en nuestra materia. Puntualizaremos en nuestros informes P.T.I. las específicamente motoras que nos afectan y comprobaremos a lo largo del curso y en todo momento los cambios morfofuncionales relacionados con ella, así como a la posible detección de otros casos o dificultades.

Alumnado con altas capacidades intelectuales.

Según se recoge en punto 7 con flexibilización del currículo, por lo que en E.F. incidiremos expresamente en el trabajo actitudinal y procedimental más adecuado para el desarrollo de su equilibrio personal en comportamientos cooperativos para desarrollarles capacidades de socialización y aceptación de las limitaciones propias (y necesidad de una superación que quizá sólo en el ámbito motriz percibe) y la tolerancia y respeto a las de los demás en igualdad.

Y por otra parte, le propondremos como actividades de ampliación las de profundización de nuestros contenidos teóricos pero sin anticiparles los siguientes niveles y/o desinteresarles excluyéndoles del criterio normativo con el resto.

El profesor deberá, entre otras cosas:

- Crear en el aula una atmósfera de comprensión y respeto para todos, aceptando la existencia de diferencias individuales.
- Utilizar una metodología flexible y abierta: aprendizaje por descubrimiento, aprendizaje cooperativo, aprendizaje por proyectos...
- Organizar los espacios y los tiempos de forma flexible, de manera que los alumnos pueden trabajar a distintos ritmos.

- Fomentar el diálogo y la comunicación: dedicar un tiempo en el aula para el diálogo, estimulando la realización de preguntas sin inhibiciones y la búsqueda conjunta de respuestas.
- Facilitar la autonomía en el aprendizaje.
- Apoyar las iniciativas o proyectos que surjan de manera espontánea, facilitar la adquisición de estrategias de búsqueda de información y planteamiento de preguntas.
- Posibilitar el acceso a materiales y fuentes de información para que profundicen autónomamente en su área de interés.
- Potenciar el pensamiento divergente e independiente en el alumnado, animándolos a buscar múltiples soluciones a los problemas, pidiéndoles que piensen en formas inusuales para resolver diferentes conflictos, concediéndoles el “derecho a equivocarse”, a correr riesgos, cometer errores e incluso fallar, etc.
- Fomentar el desarrollo de variadas formas de expresión y comunicación.
- Reforzar y valorar expresamente la creatividad y las ideas originales.
- Motivar hacia el aprendizaje permitiendo que la curiosidad e interés variados (propios de este alumnado) tengan cabida en el aula.
- Desarrollar el juicio crítico, enseñar a aceptar críticas y a darlas, distanciarse de los hechos, definir pros y contras, distinguir entre críticas constructivas y juicios de valor. Potenciar la autocrítica.
- Tener en cuenta que aunque tengan altas capacidades necesitan que se les ayude, se les enseñe y se les motive hacia el trabajo.
- Favorecer la autoestima del alumno.
- Elogiarles de forma cuidadosa y evaluarles de forma realista. Reconocer y valorar su esfuerzo.
- Ayudarles a ser realistas en su propia evaluación.
- Favorecer la integración social de los alumnos mediante la participación, la interacción y la aceptación por el grupo.

7.4. Actuaciones para el alumnado que se integra tardíamente en el sistema educativo.

En nuestra Comunidad, como gran receptora de inmigración, son muchos y diferenciados en grupos según su procedencia geográfica y e idioma con distintas necesidades. Así para

los hispanoparlantes la adaptación será no significativa del castellano teórico y sólo en apartado conceptual por desfases curriculares de lectoescritura en sus países de origen. Mientras que otros alumnos en el momento de ser escolarizados no son capaces de comunicarse e iremos conociendo progresión por los profesores del Programa de apoyo o refuerzo. En estos casos el lenguaje no verbal mediante la expresión corporal e indicaciones con gestemas y praxemas propios de nuestra materia, serán un primer acercamiento socioafectivo para lograr actitudes atentas y participativas. Y además de priorizar las consecuciones prácticas en los contenidos de ámbito procedimental en general, valoraremos el esfuerzo y desarrollo de los específicos (postural, de comunicación motriz positiva).

Para este tipo de alumnado está previsto ayudarle a revisar los contenidos anteriores a su llegada al centro, así como facilitarle la atención necesaria para resolver cuantas dudas le surjan.

En los exámenes de junio, este alumno tendrá opción a examinarse de dichos contenidos.

7.5. Medidas de refuerzo para alumnos repetidores.

A lo largo del curso, y al término de cada uno de los trimestres habrá diálogo personal con los alumnos afectados, intentando motivarles o corregirles ciertas actitudes, y será continuo y fluido el intercambio de impresiones con los profesores tutores, para informarnos mutuamente del modo más inmediato de posibles problemas en el seguimiento de nuestra materia, como las faltas de asistencia excesivas o la no presentación de los trabajos solicitados del **plan de recuperación para repetidores**:

Los alumnos con la materia pendiente del curso anterior serán informados de los contenidos mínimos que han de superar, de las fechas de realización de pruebas y/o entrega de trabajos. Para ello, se anunciará en un tablón público.

Los profesores de cada grupo serán los responsables de la evaluación ordinaria a lo largo del curso.

Se pueden dar dos casos:

1. El alumno aprueba la materia de Educación física del curso presente. En este caso, el alumno automáticamente superará la materia del curso anterior, puesto que la constatación de los estándares para este curso implica la superación de los anteriores de menor dificultad, dado el carácter cíclico, progresivo y acumulativo de la materia. Supongamos

que el alumno está en 4º de ESO y lleva pendiente la de 3º de ESO. Si al final del curso aprueba 4º, automáticamente recupera la de 3º de ESO.

2. El alumno suspende la materia de Educación física del curso presente. En este caso, el alumno deberá superar las exigencias del departamento para aprobar el curso anterior (trabajos, pruebas procedimentales, etc.).

7.6. Medidas para el alumnado hospitalizado durante un largo período de tiempo:

El departamento proporcionará a los alumnos hospitalizados el material y las orientaciones necesarias para que puedan seguir su proceso formativo. La intervención se realizará a petición del educador del hospital y con las características y periodicidad que éste considere adecuadas."

8. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.

8.1. Recursos impresos.

Los alumnos no seguirán un libro de texto, sino que podrán consultar el **blog** de los profesores con los **apuntes** de elaboración personal, o recibirlos en su correo personal, así como consultar otros materiales divulgativos que colgaremos en la **web del centro** en el espacio reservado a nuestro departamento.

Además el profesor irá facilitando los apuntes en fotocopias a lo largo del curso (que dejará en la fotocopidora del centro) y las distintas fichas para el seguimiento de las UUFF.

Esta última será la vía más habitual para el bilingüe que requiere una mayor implicación en el manejo de las fuentes en inglés sin el uso de los traductores simultáneos que encontrarían en la red.

8.2. Instalaciones.

1. Propias del centro:

- Gimnasio de 20 x 10 metros cubierto, con dos vestuarios, sala de material y despacho.
- Espacio al aire libre "**asfaltado**" y **lineado** con una dos pistas polideportivas. En una de las pistas hay pintados 3 campos de baloncesto. Existen unos vestuarios exteriores que no cumplen las más mínimas medidas de seguridad ni higiene.

*Destacamos que ese asfalto supone una considerable peligrosidad para la práctica de actividades físico-deportivas, dado su alto componente abrasivo, que provoca multitud de heridas y lesiones cada año por caídas. Cuando llueve queda además impracticable por numerosos charcos. Si además atendemos a las bajas temperaturas que sufrimos en una de las zonas más frías de la Región de Murcia, vemos condicionado el correcto desarrollo de nuestra Programación durante varios meses del año por **no disponer de la sala cubierta con un mínimo de dimensiones.**

- Salas específicas de uso común: audiovisuales, plumier.

2. Otras instalaciones y espacios susceptibles de ser utilizadas:

- Pistas polideportivas Juan Carlos I
- Espacios naturales cercanos (Fuentes del Marqués.)

9. PROPUESTA DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA CURSO 2020-2021

Debido a la actual situación de pandemia, no se ha programado ninguna actividad extraescolar, si bien, se siguen manteniendo dos actividades complementarias, que se realizarán siempre y cuando la situación sanitaria lo permita.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Son obligatorias para todos los alumnos y por lo tanto, gratuitas y evaluables.

Actividad: **Senderismo**

Profesores implicados: Profesores de E.F. que imparten clase a 2º de ESO.

Nivel al que va destinada: **2º ESO**

Descripción de la actividad: actividad de senderismo por los alrededores del Caravaca con salida desde el mismo instituto.

Objetivos:

- Conocer el equipamiento necesario para realizar una ruta de senderismo (vestimenta, calzado, alimentos, botiquín...)
- Adoptar las medidas de seguridad básicos al realizar una actividad de senderismo, en un entorno no estable.
- Aprender a organizar el material básico en la mochila y la forma correcta de llevarla.
- Conocer la distinta simbología de los senderos (PR, GR, SL).
- Conocer las posibilidades que le ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas como forma de ocio.
-

Temporalización: 2º trimestre.

Horario: de 8:00 a 14:00

Evaluación:

- Se trabajarán previamente en clase los contenidos de la actividad.
- Durante la actividad se observará el cumplimiento de las medidas de seguridad vistas en clase.
- En el aula se evaluará, a través de un cuestionario, los distintos contenidos tratados antes y durante la realización de la actividad.
- Se evaluarán, los distintos siguientes estándares relacionados con las actividades propuestas
-

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.

Conoce distintos métodos y actividades para desarrollar las capacidades físicas básicas.

Participa activamente en actividades de acondicionamiento general para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.

Actividad: **Día del deporte en la naturaleza en Las Fuentes del Marqués**

Profesores implicados: Profesores de E.F. que imparten clase a 3º de ESO y resto de profesores del departamento

Nivel al que va destinada: 3º ESO

Descripción de la actividad: actividad multideportiva (orientación, ultimate frisbee, béisbol y voleibol)

Objetivos:

- Aplicar los aspectos técnicos básicos de las habilidades físico-deportivas propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- Interpretar recorridos marcados en un mapa de orientación estableciendo la ruta más adecuada valiéndose de la información que proporcionan las curvas de nivel, la escala y la simbología.

- Aprender a organizar campeonatos entre los distintos grupos de 3º de ESO.
- Realizar una jornada de convivencia entre todos los alumnos de 3º de ESO en un ambiente deportivo.
- Conocer las posibilidades que le ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas como forma de ocio.

Temporalización: 2º trimestre.

Horario: de 8:00 a 14:00

Evaluación:

- Se evaluarán, los distintos siguientes estándares relativos a las actividades propuestas

Interpreta recorridos marcados en un mapa de orientación estableciendo la ruta más adecuada valiéndose de la información que proporcionan las curvas de nivel, la escala y la simbología.

Pone en práctica técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

Adapta los fundamentos técnicos y tácticos individuales para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.

•

RESUMEN ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS 2020-2021

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO	ACTIVIDAD	TEMPORALIZACIÓN	PROFESORADO (*)
2º ESO	SENDERISMO	2º TRIMESTRE	DPTO EF
3º ESO	DIA DEL DEPORTE EN LAS FUENTES DEL MARQUÉS	2º TRIMESTRE	DPTO EF

10. EVALUACIÓN DE LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE.

Quedan establecidos conforme refleja la **Resolución de 25 de Noviembre de 2015** y según el modelo que nos facilita Jefatura de Estudios para la elaboración común dentro del Plan de evaluación de la práctica docente en la P.G.A. y su cumplimentación trimestral, e inclusión de un informe final con los datos que se recojan, a fin de valorar el ajuste entre el diseño de la programación docente y los resultados obtenidos en cuanto a la consecución de los alumnos de los estándares de aprendizaje de los distintos grupos del mismo curso de la etapa, así como el análisis de las diferencias advertidas, y en caso de haberlas, las causas de las diferencias producidas en los diferentes grupos del mismo curso de la etapa.

También los resultados globales por grupo y curso al término de cada evaluación serán tratados, como fuente de información por el equipo docente en junta evaluadora (susceptible de ser individualizada en los casos procedentes), y por el Departamento en sus reuniones para el análisis de la práctica didáctica y sobre el seguimiento de la programación, tanto en valoraciones positivas cuando sea el correcto como las razones de posibles dificultades.

Por otra parte durante el desarrollo de cada unidad formativa el profesorado intentará detectar los problemas de aprendizaje que puedan ir apareciendo, mediante la observación y el diálogo. Pero es al término del trimestre tras la realización del examen teórico, cuando se pedirá a los alumnos que, en un instrumento de evaluación, respondan a los ítems relativos a: preparación de las clases por parte del profesor, la dificultad de los contenidos trabajados, el uso apropiado del tiempo en las clases, el interés por las actividades propuestas, la gestión de las variables relativas al control de la disciplina, etc. Para estimar el grado de satisfacción en el aprendizaje, y el tipo de dificultades encontradas.

La información obtenida de forma anónima, servirá para modificar todo aquello que los alumnos consideren susceptible de cambio, tanto a lo largo del curso (uso de la evaluación como mecanismo de feedback), como al final del mismo, para incluir mejoras de cara al curso próximo.

También servirá como elementos de evaluación la obtención de información vía entrevistas orales, intercambio de impresiones en asambleas, y la obtención de información vía indirecta como es la mayor o menor participación e implicación de los alumnos en actividades propuestas que exijan una metodología del descubrimiento y una participación activa y creativa. También se realizará un cuestionario de autoevaluación del profesor al final de cada trimestre para reflexionar sobre su actuación docente.

A continuación se presentan los citados instrumentos:

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL PROFESOR Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE POR EL ALUMNO

¡Hola!, soy tu profesor y me gustaría mejorar en la medida de lo posible las clases de Educación Física, pero para ello necesito ayuda, puesto que eres el que mejor conoce y sabe cómo son las clases.

Ahora viene la parte interesante, necesito que me pongas nota a las cuestiones que te planteo a continuación. Recuerda que evaluar es un acto de responsabilidad y madurez, por ello requiere que pienses bien lo que vas a contestar, y que seas sincero y justo con lo que piensas. Gracias.

Nº	CUESTIONES	NOTA (0-10)
2	¿Crees que he sido puntual en la llegada a clase? Comentarios: _____	
3	¿Has entendido y aprendido los contenidos principales de la unidad didáctica? Comentarios: _____	
4	¿Consideras que lo que hemos trabajado es útil e interesante? Comentarios: _____	
5	¿Crees que soy original e incluyo actividades nuevas en las clases? Comentarios: _____	
6	¿Te resulta interesante que emplee el ordenador para presentarte alguna experiencia de años anteriores? Comentarios: _____	
7	¿Cómo te parece el tipo de prueba teórica que te realiza el profesor con preguntas de verdadero o falso, de tipo test y de desarrollo? Comentarios: _____	
8	¿Has entendido las tareas planteadas en la práctica (juegos, actividades, ejercicios,...)?	

	Comentarios: _____	
9	<p>¿Consideras que escucho y muestro interés ante cualquier duda o sugerencia que me hacéis?</p> <p>Comentarios: _____</p>	
10	<p>¿Consideras que es adecuado el control y organización de la clase que realizo?</p> <p>Comentarios: _____</p>	
11	<p>¿Crees que tengo que mejorar mi habilidad para ganarme el respeto de la clase?</p> <p>Comentarios: _____</p>	
12	<p>¿Ha habido tareas que no hayas logrado superar?</p> <p>Comentarios: _____</p>	
13	<p>¿Consideras que soy educado y trato con respeto a los alumnos?</p> <p>Comentarios: _____</p>	
14	<p>¿Te parece que trato a todos/as por igual?</p> <p>Comentarios: _____</p>	
15	<p>¿Te parece elevado mi nivel de exigencia?</p> <p>Comentarios: _____</p>	
16	<p>¿Consideras que soy justo a la hora de poner las notas de la materia?</p> <p>Comentarios: _____</p>	
19	<p>¿Cómo valorarías tu nivel de disfrute de las clases de E.F.?</p> <p>Comentarios: _____</p>	
20	Trata de ponerme una nota teniendo en cuenta todo lo anterior.	

Comentarios: _____	
Lo que más te gusta de la forma de llevar las clases por parte del profesor es:	
Lo que menos te gusta de la forma de llevar las clases por parte del profesor es:	
¿Qué consejo de darías para ser mejor profesor?	
FECHA DE ENTREGA: _____	

INTRUMENTO DE AUTOEVALUACIÓN DEL PROFESOR

A continuación se exponen las cuestiones que se suelen plantear para evaluar nuestra propia actividad docente, las interrelaciones que favorecemos durante nuestra acción docente y formación científica-didáctica.

ACTIVIDAD DOCENTE:

1. ¿Preparo reflexivamente mi acción docente?
2. ¿Comienzo las clases puntualmente?
3. ¿Utilizo adecuadamente los recursos del centro?
4. ¿Empleo una metodología activa en mis clases?
5. ¿Suelen ser motivantes mis sesiones?
6. ¿Propicio y motivo la autoevaluación de mis alumnos?
7. ¿Hago un seguimiento personal a cada alumno?
8. ¿Respeto el ritmo de trabajo de cada alumno?
9. ¿Adapto los contenidos al tiempo real de las sesiones?
10. ¿Hago adaptaciones curriculares?
11. ¿Reflexiono a diario sobre mi actividad docente?
12. ¿Consigo los objetivos planteados?

INTERRELACIONES

13. ¿Soy autoritario o tolerante?
14. ¿Tengo ideas previas negativas hacia algún alumno?

15. ¿Favorezco el diálogo y el planteamiento de nuevas alternativas en la clase?
16. ¿Colaboro en actividades con los compañeros?

FORMACIÓN CIENTÍFICO-DIDÁCTICA

17. ¿Leo habitualmente revistas educativas y específicas de la materia?
18. ¿Conozco las actuales líneas didácticas?
19. ¿Acudo a actividades de formación científico-didáctica?

**EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA
Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE**
1ª Evaluación Curso 2019/2020

DEPARTAMENTO DIDÁCTICO:	
JEFE DEL DEPARTAMENTO:	

COORDINACIÓN DOCENTE	Reuniones de departamento mantenidas	
	Principales acuerdos pedagógicos adoptados	
AJUSTE DE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE	¿Se ha ajustado a lo previsto en todos los grupos de los mismos cursos de la etapa?	
	Diferencias producidas entre los diferentes grupos del mismo curso de la etapa	
	Posibles causas de las diferencias detectadas	
CONSECUCIÓN DE LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	Grado de consecución por los alumnos de los estándares de aprendizaje en los distintos grupos de los mismo cursos de la etapa	
	Análisis de las diferencias advertidas	
RESULTADOS DE LAS EVALUACIONES EXTERNAS, SI PROCEDE	Datos cualitativos por grupos	
	Diferencias producidas entre los diferentes grupos del mismo curso	

	de la etapa	
	Posibles causas de las diferencias detectadas	
PLANES DE MEJORA, EN SU CASO		
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	Realizadas	
	Programadas y no realizadas. Causa.	
PROPUESTAS DE MEJORA SOBRE ESPACIOS Y RECURSOS DEL CENTRO		

ANEXOS

I. Anexo para Programa Bilingüe.

PROGRAMA BILINGÜE ESPAÑOL/INGLÉS EN EDUCACIÓN FÍSICA

1. FINALIDADES DEL PROGRAMA BILINGÜE EN EDUCACIÓN FÍSICA

La enseñanza de la asignatura de Educación Física en inglés tiene como finalidades básicas mejorar el aprendizaje de las lenguas extranjeras en sus diversos aspectos, fonéticos, léxicos y sintácticos, intensificar el desarrollo de las destrezas contempladas en el currículo, fomentar actitudes de tolerancia y respeto, reforzar el sentido de identidad europea, y favorecer la comunicación e intercambio de profesores y alumnos.

2. OBJETIVOS

Los objetivos se ceñirán a los establecidos para la etapa en la programación didáctica, añadiéndose aquellos que atañen a la comunicación:

- a. Conocer el vocabulario y glosarios específicos de la materia de educación física en inglés.
- b. Utilizar el inglés para la comunicación entre compañeros y con el profesor.
- c. Analizar y traducir textos relacionados con la educación física en inglés.
- d. Valorar y respetar el inglés como medio de comunicación en el mundo del deporte y la actividad física.

- e. Mostrar interés y una actitud positiva hacia la lengua inglesa relacionada con la educación física.

3. CONTENIDOS

No se observarán novedades en los contenidos de educación física en aquellos grupos que reciban la enseñanza bilingüe, con la salvedad de su traducción al inglés. Lo cual exigirá al alumnado un esfuerzo y actitud para la traducción y el aprendizaje del idioma extranjero.

4. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

La evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje seguido en los programas de enseñanza bilingüe se ajustará a lo establecido con carácter general para cada una de las etapas educativas.

No obstante, dadas las características singulares de la evaluación del alumnado de este Programa, se incorpora en la programación didáctica criterios de evaluación e instrumentos de calificación específicamente diseñados para valorar el desarrollo de la competencia lingüística integrando los mismos en los criterios de evaluación aprobados para la asignatura.

a. Criterios de evaluación que se añaden a los grupos que reciben enseñanza bilingüe:

El alumno es capaz de comunicarse de forma oral y escrita, en lengua inglesa, adecuadamente y de acuerdo con el nivel que cursa, utilizando las expresiones y glosarios propios de la asignatura de educación física.

- El alumno es capaz de distinguir los diferentes conceptos en lengua inglesa relativos a la educación física.
- El alumno es capaz utilizar el inglés para comunicarse con sus compañeros en aquellas tareas socio-motrices que se desarrollen en la asignatura de educación física.
- El alumno es capaz de actualizarse autónomamente respecto al surgimiento constante de términos ingleses en el mundo del deporte y la actividad física.
- El alumno es capaz de aportar nuevas expresiones y palabras en inglés, y relacionadas con la materia de la educación física.

b. Instrumentos de evaluación:

- Exámenes tipo test traducidos al inglés.
- Exámenes de desarrollo escrito en lengua inglesa.
- Trabajos relacionados con los contenidos de educación física solicitados en inglés.
- Diversas preguntas de carácter oral formuladas y contestadas en inglés.
- Demás planillas de observación, diarios de clase, amonestaciones de clase, etc. en inglés, que se facilitarán a los alumnos ante cualquier petición de éstos.

Por otro lado, la actitud positiva y esfuerzo por comunicarse en inglés se recogerá en dentro del apartado actitudinal, junto a aspectos como la puntualidad, la vestimenta adecuada, el respeto hacia los compañeros y el profesor, cuidado del material, higiene, etc.

II. Normas generales de clase.

1. Es obligatorio utilizar **ropa deportiva** adecuada para participar en las clases (zapatillas deportivas bien atadas, chándal deportivo,...).
2. Se dejarán los **últimos 5 minutos de la clase para asearse** y cambiarse de ropa (mínimo de camiseta)
3. Se debe hacer un **uso correcto del material deportivo** según las indicaciones del profesorado. No se utilizará ningún material sin permiso del profesor/a. Está prohibido colgarse de las canastas o porterías.
4. Todo el alumnado colaborará en la **recogida del material** al finalizar la clase.
5. **No** se permite **comer** dentro del gimnasio ni en las pistas deportivas (salvo excepciones justificadas).
6. No se permite usar **el móvil** sin autorización expresa del profesor/a (ni para mirar la hora.) Falta leve art. 29 f
7. Si se descubre a algún/a **alumno/a fumando o pintando en los aseos**, así como en cualquier otra instalación, será firmemente sancionado (Falta grave con expulsión).

8. No se puede llevar ningún objeto que pueda suponer peligro alguno para la propia integridad física del alumno ni de los compañeros: **piercing, pendientes de aros, collares, objetos punzantes, etc.**

9. Si se detecta que un **trabajo** o respuesta en **examen** ha sido **copiado**, ambos alumnos (el alumno que copia como el que se deja copiar) serán sancionados con un “0” y se tomarán las medidas disciplinarias que el profesor considere oportunas, como falta grave.

10. Se dejarán los **apuntes de Educación física** cada trimestre en fotocopiadora para que el alumno los fotocopie. El día que tengamos clase es obligatorio traer los apuntes, ya que serán utilizados en algunas ocasiones, sin previo aviso.

11. No se puede estar en el **patio** durante las clases a no ser que estés en EF o estés acompañado por otro docente, ni en las pistas durante el recreo si no estás participando en la liga deportiva.

12. Entre las **faltas de comportamiento que restarán puntos de tu nota además de la sanción que corresponda por ley (Decreto 16/2016, artículos 29 -35)** destacamos:

- **Faltas de asistencia y retrasos** sin justificar (art 29 a);
- **No traer los materiales** solicitados (ropa deportiva, camiseta de cambio, apuntes... Si es reiterado se considerará falta leve (art.29c)
- **No traer las autorizaciones y hoja del historial médico** del alumno/a firmada por el padre, madre o tutor, en la que se acompañarán todos los detalles de una posible enfermedad, etc), (art.29 e);
- **Faltas de respeto al material-instalaciones-compañeros-profesor**, lo que incluye: interrupciones durante las explicaciones, penalizaciones verbales, no esforzarse, ensuciar o romper (intencionadamente), y el uso de complementos prohibidos que pueden dañar (piercing,...). (art 29 g,h,i,j y k)
- Faltas de respeto **a la propia integridad personal** (no asearse, no hidratarse, transportar mal la propia mochila, llevar las cordoneras desatadas, comer chicle en clase, etc.).

RECOMENDACIONES:

- No olvidar ni descuidar el desayuno todas las mañanas para evitar desmayos y trastornos alimentarios. Del mismo modo, deberemos evitar comidas copiosas antes de una clase de Educación Física.
- Traer todos los días una pequeña botella de agua para hidratarnos durante la actividad física (botella con tapón de rosca).

- Recogerse el pelo largo durante la práctica deportiva cuando pueda molestar (a uno mismo o a los compañeros).

12. TRATAMIENTO DE LA SEMIPRESENCIALIDAD EN E.F PARA EL CURSO 20-21

El área de E.F. es eminentemente práctica, por lo que para los miembros del departamento, el presente curso plantea un reto importante, no sólo en la adaptación de los distintos contenidos prácticos a la situación actual de distanciamiento social, sino también a la atención de los alumnos que se encuentren en régimen de semipresencialidad. Desde el Departamento de E.F. vamos a tratar de dar respuesta y atención a los alumnos de 3º, 4º y 1º de BACH que durante el presente curso se van a encontrar en este régimen de la siguiente forma:

- El **aula virtual** de la Consejería de Educación será el canal básico de comunicación con los alumnos, así como el correo electrónico de murciaeduca. A través de esta plataforma se trabajará con los alumnos. Las diferentes actividades, tareas y recursos didácticos que se plantearán serán las siguientes:
 - Contenidos teóricos de la asignatura como apuntes, actividades, cuestionarios, vídeos, etc.
 - Trabajos de planificación de la condición física.
 - Vídeo-documentales.
 - Audios-podcast para trabajar la relajación.
 - Mini-vídeos para trabajar los contenidos del Bloque 4: elementos comunes y transversales.
 - Actividades prácticas para realizar en casa como: entrenamientos en circuito, trabajos de corrección postural, habilidades técnicas individuales, etc.
 - Vídeo-preguntas sobre alimentación, primeros auxilios, orientación, etc.
 - Grabaciones de vídeos de actividades prácticas realizadas en casa.
 - Exámenes y cuestionarios on-line para la evaluación de diferentes estándares.

- Asimismo, en las clases presenciales se les plantearán actividades prácticas individuales, que el alumno deberá trabajar en su casa y de las que serán después evaluados en clase.

13. ORGANIZACIÓN DE LA ASIGNATURA DE E.F. PARA EL SUPUESTO DE UNA ENSEÑANZA TOTALMENTE TELEMÁTICA.

a) Se establecerá, al igual que en las clases presenciales y semipresenciales, el uso del aula virtual como plataforma de comunicación, enseñanza y evaluación con los alumnos. A través de los tutores se enseñará a los alumnos el uso del aula virtual.

b) Materiales, recursos didácticos y metodología:

- Contenidos teóricos de la asignatura como apuntes, actividades, cuestionarios, etc. colgados en el aula virtual.
- Clases online a través de meet y flipped classroom o clases invertidas.
- Trabajos de planificación de la condición física.
- Vídeo-documentales.
- Audios-podcast para trabajar la relajación.

- Mini-vídeos para trabajar los contenidos del Bloque 4: elementos comunes y transversales.
- Actividades prácticas para realizar en casa como: entrenamientos en circuito, trabajos de corrección postural, habilidades técnicas individuales, etc.
- Vídeo-preguntas sobre alimentación, primeros auxilios, orientación, etc. a través de la plataforma edpuzzle.
- Grabaciones de vídeos de actividades prácticas realizadas en casa.
- Exámenes y cuestionarios on-line para la evaluación de diferentes estándares.

c) Contenidos, criterios de evaluación y estándares esenciales.

Se considerarán esenciales todos los contenidos, criterios de evaluación y estándares salvo aquéllos contenidos prácticos que no sean susceptibles de llevar a cabo como los relativos a los juegos y actividades deportivas colectivos y aquéllas actividades imposibles de realizar en caso de un confinamiento total en casa. En estos casos, los estándares relacionados serán eliminados y se ponderará el resto para la obtención de la nota final.

d) Instrumentos y procedimientos de evaluación virtual.

Se utilizarán los siguientes:

- Exámenes y cuestionarios online sobre los contenidos teóricos de la asignatura.
- Grabación por parte de los alumnos de vídeos realizando actividades prácticas, incluyendo rúbricas de autoevaluación de las mismas.
- Visionado de vídeos y documentales sobre contenidos de la asignatura y cuestionarios sobre los mismos.
- Trabajos escritos en formato Word y pdf.

e) Protocolo de actuación para la atención de alumnos que no puedan acceder a la plataforma por brecha digital.

Para poder atender a estos alumnos se estará en contacto permanente con el tutor y con las familias por email y por teléfono. En caso de tener alumnos sin acceso a internet, se les podrá atender de forma individual, si la situación sanitaria lo permite, en el propio centro, donde se le entregarán por escrito las tareas a realizar.

f) Pérdida del derecho a la evaluación. En el caso de que un alumno abandone la asignatura, dejando de entregar o hacer las tareas online propuestas, perderá el derecho a la evaluación continua y tendrá que examinarse en una fecha determinada al efecto. Las características del examen serán iguales a las de la prueba de septiembre, siempre y cuando sea posible la realización de la prueba práctica, si la hubiera.

g) Atención a la diversidad

Se adaptarán las tareas a entregar o realizar a las circunstancias de cada alumno ACNEAE, en colaboración con el departamento de orientación y con los tutores.

h) Sistema de evaluación de los procesos de enseñanza y práctica docente.

Se convocarán, al igual que en la enseñanza presencial, las distintas reuniones del departamento al final de cada evaluación donde se tratarán dichos aspectos, rellenando los distintos cuestionarios sobre el proceso de enseñanza y práctica docente.

i) Comunicación con las familias: la vía de comunicación con las familias será a través del servicio de mensajería de la Consejería (Telegram y Tokapp), email de los padres y teléfono, en coordinación siempre con los tutores.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA AULA ABIERTA

I.E.S “SAN JUAN DE LA CRUZ”

CARAVACA DE LA CRUZ

CURSO ESCOLAR 2020/2021



Referentes curriculares

Los referentes curriculares en los que se basa esta propuesta de adecuación son el *Decreto n.º 220/2015, de 2 de septiembre de 2015, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia* y el *Decreto n.º 198/2014, de 5 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia*.

A) SECUENCIA Y TEMPORALIZACIÓN DE LOS ELEMENTOS DEL CURRÍCULO

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA	
EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA	
UNIDADES FORMATIVAS	
NÚMERO	TÍTULO
1	EL CUERPO (IMAGEN Y PERCEPCIÓN) Y HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS
2	JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS
3	ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

UF 1: EL CUERPO (IMAGEN Y PERCEPCIÓN) Y HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

B.C	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
1	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio estático y dinámico: situaciones de desequilibrio y equilibrio con y sin objetos. • Disminución en la base de sustentación, elevación del centro de gravedad y movimientos corporales. • Equilibrio sobre objetos estables, contextualizado en el juego global. <ul style="list-style-type: none"> • Adaptación de las condiciones de los juegos al desarrollo del equilibrio (colaboración- oposición). • Sentido, dirección, orientación, simetría con los demás, apreciación de distancias respecto a otros y a objetos en movimiento. • Ritmo, orden, cadencia, duración, etc. • Aceleración, trayectoria, velocidad e interceptación... • Exploración y toma de conciencia de las vías, tipos y fases de la respiración. • Aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás. 	<p>3. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros, en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.</p>	<p>3.1. Tiene interés por mejorar la competencia motriz.</p> <p>3.2. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad.</p> <p>3.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.</p> <p>3.4. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamientos activos: eficaces (marcha, carrera), y menos eficaces (tropa, reptación, cuadrupedia y propulsiones en el medio acuático, etc.) • Desplazamientos pasivos: transportes, deslizamientos... • Práctica de actividades y juegos sencillos (circuitos, recorridos, etc.) que permitan mejorar el control motor del salto desde el punto de vista cualitativo. • El salto como recurso en juegos de colaboración- 	<p>4. Resolver situaciones motrices con condicionantes espacio temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma</p>	<p>4.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y juegos de colaboración–oposición, ajustando su realización a parámetros espacio-temporales.</p> <p>4.2. Mantiene una adecuada actitud postural durante la realización de juegos y actividades ajustados a su momento evolutivo.</p>

	<p>oposición. Reequilibración después de saltar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saltos y cambios de plano. • Juegos de comba (balanceo y volteo de la cuerda): acciones simultáneas y sincronizadas en grupo reducido. • Giros en el eje transversal y longitudinal y acciones combinadas de ambos. • Reorientación espacial tras el giro y continuidad con otras acciones motrices. • Lanzamiento, recepción y bote: ajuste corporal, desarrollo cualitativo y progresión en dificultad. • Anticipación de trayectorias y fluidez en el gesto motor. • El bote como recurso en el juego. • Golpeos, paradas, desvíos y conducciones: ajuste corporal, desarrollo cualitativo y progresión en dificultad. • Propuesta y resolución de problemas motores sencillos. • Ajuste y consolidación de los elementos fundamentales en la ejecución de desplazamientos, saltos giros, equilibrios y manejo de objetos. 	<p>eficaz.</p>	<p>4.3. Adapta el salto a diferentes tipos de entorno y juegos de colaboración-oposición, ajustando su realización a los parámetros espacio- temporales.</p> <p>4.4. Adapta el manejo de objetos con los segmentos superiores e inferiores a juegos de colaboración y oposición, aplicando correctamente los gestos y utilizando los segmentos dominantes y no dominantes.</p> <p>4.5. Aplica el giro sobre el eje transversal por iniciativa propia.</p> <p>4.6. Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.</p> <p>4.7. Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades.</p>
<p>4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento: movilidad articular dinámica y reflexión sobre su necesidad. • Dosificación del esfuerzo y relajación. 	<p>7. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.</p>	<p>7.3. Realiza los calentamientos, valorando su función preventiva y de activación fisiológica.</p>

HABILIDADES DE CONDUCTA ADAPTATIVA

- Mantiene una higiene adecuada de sus órganos genitales y axilas.
- Usa desodorante.
- Asume pequeñas responsabilidades.
- Reconoce comportamientos perjudiciales para la salud.
- Se da cuenta de los procesos de crecimiento y transformación de su cuerpo: talla, peso, dentición.
- Cumple las normas básicas de convivencia.
- Se controla para estar en silencio en las situaciones que lo requieran.

UF 2: JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS

B.C	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
5	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos modificados: campo y bate, invasión, cancha dividida, blanco y diana, etc. • El juego alternativo. • Práctica de juegos tradicionales, y populares de distintas culturas. • Juegos de la Región de Murcia. • Respeto por el medio ambiente y participación en su conservación. • Normas de higiene y aseo diario en clase. 	<p>10. Resolver retos elementales propios del juego colectivo, con o sin oposición, actuando de forma individual y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en dichos juegos.</p>	<p>10.1. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas en diferentes situaciones motrices</p>
			<p>10.2. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros</p>

			espacio-temporales.
		12. Opinar ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás.	12.2. Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.
		13. Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación.	13.2. Utiliza los espacios naturales respetando la flora y la fauna del lugar.

HABILIDADES DE CONDUCTA ADAPTATIVA

- Participa en deportes o competiciones.
- Cumple las normas básicas de convivencia.
- Se controla para estar en silencio en las situaciones que lo requieran.

UF3: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

B.C	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
3	<ul style="list-style-type: none">• Expresión de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.• Recreación de personajes reales y ficticios.• Utilización de los objetos y materiales y sus posibilidades en la expresión.• Disfrute mediante la expresión y comunicación a través del propio cuerpo.• Adecuación del movimiento a estructuras espacio-temporales.• Ejecución de bailes y coreografías simples.	6. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.	<p>6.1. Representa personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo.</p> <p>6.2. Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en pareja o grupos.</p> <p>6.3. Conoce y lleva a cabo danzas sencillas, siguiendo una coreografía establecida.</p>

HABILIDADES DE CONDUCTA ADAPTATIVA

- Expresa sentimientos de los demás: personas, personajes de cuentos, etc.
- Realiza juego dramático y representaciones en relación a la vida cotidiana.
- Trabaja en grupo respetando las normas y aceptando los roles de los compañeros.
- Sigue consignas y pasos de baile acordados en grupo.
- Ajusta su movimiento corporal a través del baile en función de la música que escucha.

B.C.	C.E	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	UF1	UF2	UF3
1	3	3.1. Tiene interés por mejorar la competencia motriz.	X		
1	3	3.2. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad.	X		
1	3	3.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.	X		
1	3	3.4. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.	X		
2	4	4.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y juegos de colaboración–oposición, ajustando su realización a parámetros espacio-temporales.	X		
2	4	4.2. Mantiene una adecuada actitud postural durante la realización de juegos y actividades ajustados a su momento evolutivo.	X		
2	4	4.3. Adapta el salto a diferentes tipos de entorno y juegos de colaboración-oposición, ajustando su realización a los parámetros espacio- temporales.	X		
2	4	4.4. Adapta el manejo de objetos con los segmentos superiores e inferiores a juegos de colaboración y oposición, aplicando correctamente los gestos y utilizando los segmentos dominantes y no dominantes.	X		
2	4	4.5. Aplica el giro sobre el eje transversal por iniciativa propia.	X		
2	4	4.6. Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.	X		
2	4	4.7. Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades.	X		
4	7	7.3. Realiza los calentamientos, valorando su función preventiva y de activación fisiológica.	X		

5	10	10.1. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas en diferentes situaciones motrices		X	
5	10	10.2. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.		X	
5	12	12.2. Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.		X	
5	13	13.2. Utiliza los espacios naturales respetando la flora y la fauna del lugar.		X	
3	6	6.1. Representa personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo.			X
3	6	6.2. Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en pareja o grupos.			X
3	6	6.3. Conoce y lleva a cabo danzas sencillas, siguiendo una coreografía establecida.			X

B) PERFIL COMPETENCIAL DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Códigos de competencia:

CL: Competencia Lingüística; **CMyCT:** Competencia Matemática y Competencias en Ciencia y Tecnología; **CDIG:** Competencia Digital; **AA:** Aprender a Aprender; **SIEE:** Sentido de Iniciativa y Espíritu Emprendedor; **CSC:** Competencias Sociales y Cívicas; **CEC:** Conciencia y Expresiones culturales.

BLOQUE	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE EVALUABLE	C1	C2	C3	C4	Instrumento de evaluación
1	3.1. Tiene interés por mejorar la competencia motriz.	AA				Escala de observación
1	3.2. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad.	SIEE				Lista de Control
1	3.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.	SIEE	CSC			Lista de Control
1	3.4. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.	SIEE				Lista de Control
2	4.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y juegos de colaboración– oposición, ajustando su realización a parámetros espacio-temporales.	CMCT				Escala de observación
2	4.2. Mantiene una adecuada actitud postural durante la realización de juegos y actividades ajustados a su momento evolutivo.	SIEE				Escala de observación
2	4.3. Adapta el salto a diferentes tipos de entorno y juegos de colaboración-oposición, ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales.	CMCT				Escala de observación
2	4.4. Adapta el manejo de objetos con los segmentos superiores e inferiores a juegos de colaboración y oposición, aplicando correctamente los gestos y utilizando los segmentos dominantes y no dominantes.	CMCT	SIEE			Escala de observación

2	4.5. Aplica el giro sobre el eje transversal por iniciativa propia.	AA	SIEE			Escala de observación
2	4.6. Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.	AA				Escala de observación
2	4.7. Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades.	SIEE				Lista de Control
4	7.3. Realiza los calentamientos, valorando su función preventiva y de activación fisiológica.	CSC				Lista de Control
5	10.1. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas en diferentes situaciones motrices	AA	SIEE			Lista de Control
5	10.2. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.	CMCT	SIEE			Escala de observación
5	12.2. Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.	CSC				Lista de Control
5	13.2. Utiliza los espacios naturales respetando la flora y la fauna del lugar.	CSC				Lista de Control
3	6.1. Representa personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo.	SIEE	CEC			Escala de observación
3	6.2. Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales,	SIEE	CEC			Escala de observación

	individualmente, en pareja o grupos.					
3	6.3. Conoce y lleva a cabo danzas sencillas, siguiendo una coreografía establecida.	SIEE	CEC	CMCT		Escala de observación

C) RECURSOS DIDÁCTICOS

C1) Recursos didácticos que el alumno aporta:
<ul style="list-style-type: none"> - Esterilla - Bolsa de aseo
C2) Recursos presentes en el aula:
<ul style="list-style-type: none"> - Espalderas. - Colchonetas de diferentes grosores. - Proyector y ordenador portátil.
C3) Recursos aportados por el centro:
<ul style="list-style-type: none"> - Pelotas: tenis, fútbol, baloncesto, voleibol, gomaespuma, plástico, etc. - Globos, zancos, bancos suecos, combas, raquetas, etc. - Juego de bolos. - Esterillas, globos, juego de tangram, pañuelos para hacer malabares, etc. - Conos, aros, picas, etc. - Canastas, porterías, etc. - Gimnasio. - 4 pistas polivalentes de 40 x 20 metros.

C4) Recursos aportados por el entorno:

- Patio del centro educativo.
- Paraje natural de las Fuentes del Marqués.
- Pistas polideportivas Juan Carlos I.

D) RELACIÓN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

A continuación, se exponen aquellas relacionadas con el desarrollo del área:

PRIMER TRIMESTRE						
			Condiciones de realización			
Actividad	Temas o tema en la que se contempla	Fecha de realización	Lugar	Medio	Coste	*Recursos requeridos

* a (didáctico); b (bibliográfico); c (audiovisual), d (web); e (de otras entidades); f (personales); g (otros); h (ninguno).

SEGUNDO TRIMESTRE						
			Condiciones de realización			
Actividad	Temas o tema en la que se contempla	Fecha de realización	Lugar	Medio	Coste	*Recursos requeridos

* a (didáctico); b (bibliográfico); c (audiovisual), d (web); e (de otras entidades); f (personales); g (otros); h (ninguno).

TERCER TRIMESTRE						
			Condiciones de realización			
Actividad	Temas o tema en la que se contempla	Fecha de realización	Lugar	Medio	Coste	*Recursos requeridos

* a (didáctico); b (bibliográfico); c (audiovisual), d (web); e (de otras entidades); f (personales); g (otros); h (ninguno).