PROGRAMACIÓN DOCENTE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2021-2022

1º ESO

1. MARCO LEGAL

La presente programación ha sido elaborada según 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, que desarrolla el Real Decreto 1.105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

2. SECUENCIA Y TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES. UNIDADES FORMATIVAS

Se entiende por unidad formativa la unidad de programación del proceso de enseñanza para favorecer la adquisición de unos aprendizajes previamente delimitados en un período de tiempo, pudiendo ser organizadas como proyectos o como unidades didácticas. Así pues, la temporalización prevista para el presente curso académico es la siguiente:

TÍTULO	FECHA DE INICIO	FECHA DE FIN	Nº DE SESIONES
UU.FF. 1: CONDICIÓN FÍSICA SALUDA	13/09/21	11/12/21	24

UU.FF. 2: DEPORTIVÍZATE	13/12/21	18/03/22	24
UU.FF. 3: LÁNZATE	19/03/22	22/06/22	24

TÍTULO	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
UU.FF. 1: CONDICIÓN FÍSICA SALUDA	• 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	**CFS 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.	**CFS 1.1**-Conoce las capacidades físicas y coordinativas, así como su implicación en la salud. **CFS 1.2**-Utiliza el control de la frecuencia cardiaca, respiratoria y otros indicadores subjetivos, como instrumentos de valoración de la intensidad del esfuerzo. **CFS 1.3**-Identifica su nivel de condición física comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a uno

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.		mismo y a los de referencia.
• Métodos y actividades para desarrollar las capacidades físicas más adecuados al desarrollo evolutivo del alumno.	**CFS 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	**CFS 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.
• Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud con especial incidencia en la resistencia aeróbica, la fuerza resistencia y la flexibilidad.		**CFS 2.1-** Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
• Experimentación y seguimiento de un plan de ejercicios de		**CFS 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.
		CFS 2.3- Pone en

educación postural a través del fortalecimiento muscular, la flexibilidad y la relajación.	calidad de vida.	práctica hábitos posturales saludables en las actividades físicas y en la vida cotidiana.
• Calentamiento y fase final. Pautas de elaboración. • Elaboración y puesta en práctica de calentamientos y fases finales de sesiones de actividad física.	**CFS 3-** Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	**CFS 3.1-** Relaciona la estructura de la sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. **CFS 3.2-** Recopila y experimenta un repertorio de ejercicios y juegos con los que elaborar actividades de calentamiento y fase final.
• Aceptación y valoración del reglamento y las normas establecidas. • Identificación de las conductas propias de juego limpio en la práctica de actividades físicodeportivas desde el papel de practicantes, árbitros y espectadores. • Fomento de	**ECT 1-** Reconocer las	**ETC 1.2-** Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y

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	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. **ECT 2-** Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. **ECT. 1.3-** Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza. **ECT. 2.1-** Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas como formas de ocio activo. **ECT. 2.2-** Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno, como un bien común para el disfrute de todos. **ECT. 2.3-**Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con las actividades de ocio y de

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. • 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.	**ECT 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.	la vida cotidiana. **ECT 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. **ECT 3.2-** Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno **ECT 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

UU.FF. 2: DEPORTIVÍZATE	• 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,	**JAD 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.	**JAD 1.1**-Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades físicas o deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. **JAD 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. **JAD 1.3**- Diferencia las actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en entornos no estables según distintos criterios. **JAD 1.4**- Conoce y pone en práctica técnicas de progresión propias de entornos no estables en

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 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.	**JAD 2**-Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o	situaciones reales o adaptadas. **JAD 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. **JAD 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. **JAD 2.3-** Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las

• 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	colaboración-oposición, aplicando los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos, así como utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación. **JAD 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. **JAD 2.5-** Describe aspectos básicos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas. **ETC.1.1-** Muestra

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.		tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. **ETC 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.
• Aceptación y valoración del reglamento y las normas establecidas. • Identificación de las conductas propias de juego limpio en la práctica de actividades físicodeportivas desde el papel de	**ECT 1-** Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas	**ECT. 1.3-** Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza. **ECT. 2.1-** Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas como formas de ocio activo.

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.

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.

ECT 2- Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de

ECT. 2.2- Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno, como un bien común para el disfrute de todos.

ECT 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.

ECT 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.

• 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.	utilización responsable del entorno. **ECT 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.

	• 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.		
UU.FF. 3: LÁNZATE	• 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	**AEE 1-** Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando	**AAE. 1.1-** Utiliza técnicas expresivas para transmitir mensajes a través de la postura, el gesto y el movimiento. **AAE. 1.2-** Pone en práctica, de forma individual, por parejas o en pequeño grupo, una o varias secuencias de

	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 • Aceptación y	técnicas de expresión corporal y otros recursos. **ECT 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.	movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. **AAE. 1.3-** Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. **ETC.1.1-** Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. **ETC 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. **ECT. 1.3-** Respeta a los

valoración del reglamento y las normas establecidas. • Identificación de las conductas propias de juego limpio en la práctica de actividades físicodeportivas 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	**ECT 2-** Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza. **ECT. 2.2-** Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno, como un bien común para el disfrute de todos.
	ECT 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	**ECT 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. **ECT 3.3-** Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el curso, teniendo especial

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. • Aspectos preventivos: indumentaria,	seguridad en su desarrollo.	cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

materiales y espacios. Uso correcto en las diferentes actividades del curso.		
• Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y las aportaciones hacia un objetivo común.	**ECT 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 independientem	**ETC.1.1-** Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. **ETC 1.2-** Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus

	ente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones	responsabilidades para la consecución de los objetivos.
• Normas básicas de actuación en caso incendio forestal y terremoto. Principales medidas preventivas. Cómo enviar ubicación con las nuevas tecnologías.	**ECT 2-** Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	**ECT. 1.3-** Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza. **ECT. 2.2-** Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno, como un bien común para el disfrute de todos.
• Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro, selección y	**ECT 3-** Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las	**ECT 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. **ECT 3.3-** Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas

	presentación de la información, así como en la propia práctica de actividades físicas.	características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. **ECT 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.	durante el curso, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. **ECT 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. **ECT 4.2-** Elabora trabajos sobre temas relacionados con la actividad física utilizando recursos tecnológic

3.-SELECCIÓN, PESO Y PONDERACIÓN DE LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES CON INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN EN CADA EVALUACIÓN

ESTANDAR ES 1º ESO 21/22	1a eval.	2a eval.	3a eval.
1.1.1. Conoce las capacidades 2sicas y coordinativas, así como su implicación en la salud.	✓		
1.1.2. Utiliza el control de la frecuencia cardiaca, respiratoria y otros indicadores subjetivos, como instrumentos de valoración de la intensidad del esfuerzo.	✓		
1.1.3. Identifica su nivel de condición 2sica comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a uno mismo y a los de referencia	✓		
1.1.4. Identifica las características que deben tener las actividades 2sicas para ser consideradas saludables, así como otros aspectos necesarios para una adecuada puesta en práctica, aplicándolos	✓		
1.2.1. Participa activamente en actividades de condicionamiento general para el desarrollo de las capacidades 2sicas básicas	✓		
1.2.2. Alcanza niveles de condición 2sica acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades, mostrando una actitud de auto exigencia y esfuerzo.	✓		
1.2.3. Pone en práctica hábitos posturales saludables en las actividades 2sicas y en la vida cotidiana.	✓		
1.3.1. Relaciona la estructura de la sesión de actividad 2sica con la intensidad de los esfuerzos realizados	✓		
1.3.2. Recopila y experimenta un repertorio de ejercicios y juegos con los que elaborar actividades de calentamiento y fase final	✓		
2.1.1. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades 2sicas o deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas		✓	
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		✓	
2.1.3. Diferencia las actividades 2sico-deportivas que se pueden desarrollar en entornos no estables según distintos criterios.		✓	
2.1.4. Conoce y pone en práctica técnicas de progresión propias de entornos no estables en situaciones reales o adaptadas		✓	
2.2.1. Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades 2sico deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y		✓	

superación			
2.2.2. Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades 2sico deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación		✓	
2.2.3. Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades 2sico deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación		✓	
2.2.4. Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades 2sico deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación		✓	
2.2.5. Describe aspectos básicos de organización de ataque y de defensa en las actividades 2sico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas		✓	
3.1.1. Utiliza técnicas expresivas para transmitir mensajes a través de la postura, el gesto y el movimiento.			✓
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			✓
3.1.3. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea			✓
4.1.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador	✓	✓	✓
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	✓	✓	✓
4.1.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.	✓	✓	✓
4.2.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades 2sico-deportivas como formas de ocio activo			✓
4.2.2. Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno, como un bien común para el disfrute de todos	✓	✓	✓
4.2.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con las actividades de ocio y de la vida cotidiana.	✓	✓	✓
4.3.1. Identifica las características de las actividades 2sico deportivas y artisticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás			✓
4.3.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno			✓
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	✓	✓	✓
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	✓	✓	✓

4.4.2. Elabora trabajos sobre temas relacionados con la actividad 2sica utilizando recursos tecnológicos	✓	✓	✓

ESTANDARES 1º ESO 21/22 1ª Evaluación	Valoración	Instrumento
1.1.1. Conoce las capacidades físicas y coordinativas, así como su implicación en la salud.	20 %	Pruebas conceptuales. Tareas en plataforma virtual.
1.1.4. Identifica las características que deben tener las actividades fisicas para ser consideradas saludables, así como otros aspectos necesarios para una adecuada puesta en práctica, aplicándolos.		
1.3.1. Relaciona la estructura de la sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados		
1.3.2. Recopila y experimenta un repertorio de ejercicios y juegos con los que elaborar actividades de calentamiento y fase final		
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		
4.4.2. Elabora trabajos sobre temas relacionados con la actividad 2sica utilizando recursos tecnológicos		
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	20 %	Pruebas prácticas. Tests.
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.		
1.1.2. Utiliza el control de la frecuencia cardiaca, respiratoria y otros indicadores subjetivos, como instrumentos de valoración de la intensidad del esfuerzo.	60 %	Observación sistemática. Registro anecdótico.
1.2.1. Participa activamente en actividades de condicionamiento general para el desarrollo de las capacidades físicas básicas		
1.2.3. Pone en práctica hábitos posturales saludables en las actividades fisicas y en la vida cotidiana.		
4.1.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador		
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		
4.1.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.		
4.2.2. Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno, como un bien común para el disfrute de todos		

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		
4.2.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con las actividades de ocio y de la vida cotidiana.		

ESTANDARES 1º ESO 21/22 2ª Evaluación	**Valoración**	**Instrumentos**
2.1.3. Diferencia las actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en entornos no estables según distintos criterios.	20 %	Pruebas conceptuales. Tareas en plataforma virtual
2.2.5. Describe aspectos básicos de organización de ataque y de defensa en las actividades 2sico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas		
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		
4.4.2. Elabora trabajos sobre temas relacionados con la actividad física utilizando recursos tecnológicos		
2.1.1. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades 2sicas o deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas	40 %	Pruebas prácticas, observación sistemática o tareas en plataforma
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		
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		
2.1.4. Conoce y pone en práctica técnicas de progresión propias de entornos no estables en situaciones reales o adaptadas		
2.2.1. Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades fisico deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación		
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		
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		
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		
4.1.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador	40 %	Observación sistemática
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		
4.1.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.		
4.2.2. Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno, como un bien común para el disfrute de todos		

4.2.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con las actividades de ocio y de la vida cotidiana.		

ESTANDARES 1º ESO 20/21 3ª Evaluación	**Valoración**	**Instrumentos**
4.2.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas como formas de ocio activo	20 %	Prueba práctica/Prueba conceptual
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		
4.3.1. Identifica las características de las actividades fisico deportivas y artistico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás	20 %	Pruebas conceptuales Tareas en plataforma virtual
4.3.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno		
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		
4.4.2. Elabora trabajos sobre temas relacionados con la actividad física utilizando recursos tecnológicos		
3.1.1. Utiliza técnicas expresivas para transmitir mensajes a través de la postura, el gesto y el movimiento.	20 %	Pruebas prácticas
3.1.3. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea		
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		
4.1.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador	40 %	Observación sistemática
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		
4.1.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.		
4.2.2. Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno, como un bien común para el disfrute de todos		
4.2.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con las actividades de ocio y de la vida cotidiana.		

CALIFICACIÓN FINAL DEL PROCESO (JUNIO): Para superar la materia la calificación final deberá ser de 5 o superior. La calificación final vendrá dada por la media aritmética de las calificaciones de los trimestres (redondeada a la centésima más próxima, y en caso de equidistancia, a la superior), habiendo sacado al menos 4 PUNTOS en cada uno. En otro caso, el alumno/a tendrá que recuperar la evaluación correspondiente no superada, en junio, para poder hacer la media.

4. PERFIL COMPETENCIAL DE LA MATERIA

Tomando en consideración el artículo 5.6 de la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, que describe el perfil competencial de la materia, y la propuesta de dicho perfil remitido por la Consejería de Educación, en la siguiente tabla se refleja la relación entre los estándares de aprendizaje y las competencias a las que contribuye:

Nota: Códigos de las competencias (Competencia Lingúistica: CL; Competencia Matemática y Competencias en Ciencia y Tecnología: CMCT; Competencia Digital: CDIG; Aprender a Aprender: AA; Sentido de Iniciativa y Espíritu Emprendedor: SIEE; Competencias Sociales y Cívicas: CSC; Conciencia y Expresiones culturales: CEC)

BLOQUE 1: CONDICIÓN FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD

ESTÁNDARES	COMPETENCIAS
1.1 Conoce las capacidades físicas y coordinativas, así como su implicación en la salud.	CMCT,CSC,AA
1.2 Utiliza el control de la frecuencia cardiaca, respiratoria y otros indicadores subjetivos, como instrumentos de valoración de la intensidad del esfuerzo.	CMCT,CSC,AA

1.3 Identifica su nivel de condición física comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a uno mismo y a los de referencia.	CMCT,CSC,AA
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.	CMCT,CSC,AA
2.1 Participa activamente en actividades de acondicionamiento general para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.	CMCT, CSC, SIEE
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.	CMCT, AA, SIEE
2.3 Pone en práctica hábitos posturales saludables en las actividades físicas y en la vida cotidiana.	CMCT, CSC, AA
3.1 Relaciona la estructura de la sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.	CMCT,CSC,AA
3.2 Recopila y experimenta un repertorio de ejercicios y juegos con los que elaborar actividades de calentamiento y fase final.	CSC,AA, CDIG

BLOQUE 2: JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS

ESTÁNDARES	COMPETENCIAS
1.1 Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades físico-deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	CSC, AA
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.	SIEE, AA
1.3 Diferencia las actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en entornos no estables según distintos criterios.	CMCT
1.4 Conoce y pone en práctica técnicas de progresión propias de entornos no estables en situaciones reales o adaptadas.	CMCT, AA, SIEE
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.	CSC, AA, SIEE
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.	CSC, AA, SIEE

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.	CSC, AA, SIEE
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.	CSC, AA, SIEE
2.5 Describe aspectos básicos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.	CSC, CL

BLOQUE 3: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

ESTÁNDARES	COMPETENCIAS
1.1 Utiliza técnicas expresivas para transmitir mensajes a través de la postura, el gesto y el movimiento.	CEC, CSC
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.	CEC, CSC
1.3 Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.	CEC, CSC

BLOQUE 4: ELEMENTOS COMUNES Y TRANSVERSALES

ESTÁNDARES	COMPETENCIAS

1.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	CSC
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.	CSC
1.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.	CSC
2.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas como formas de ocio activo.	CMCT, AA
2.2. Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno, como un bien común para el disfrute de todos.	CSC
2.3 Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con las actividades de ocio y de la vida cotidiana.	CSC, CMCT
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.	CSC, CMCT

3.2 Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.	CMCT, CL
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.	CMCT, CSC
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.	CDIG, CL
4.2 Elabora trabajos sobre temas relacionados con la actividad física utilizando recursos tecnológicos.	CDIG, CL

5. RECURSOS DIDÁCTICOS

El Departamento de Educación Física dispone de una serie de materiales y recursos que apoyarán y facilitarán tanto la labor del profesor como el proceso de aprendizaje de los alumnos/as. Dadas las circunstancias excepcionales que siguen en el presente curso, utilizaremos las medidas de seguridad vigentes. Contamos con los siguientes recursos:

1. INSTALACIONES

-Sala cubierta

-Dos pistas polideportivas descubiertas

2. MATERIAL GENERAL

MATERIAL	CANTIDAD
Pelotas gimnasia rítmica	15
Balones de baloncesto	17

Balones de futbol-sala	12
Balones de Voley	20
Balones de balonmano	15
Balones medicinales	19
Diábolos	5
Balones de Fitball	7
Cuerdas	20
Ultimate	8
Conos grandes	15
Conos pequeños	10
Setas para señalizar	20
Ruedas de abdominales	5
Colchonetas pequeñas	25
Colchonetas grandes	15
Picas de madera	8
Stiks de hokey	8
Raquetas de madera	15
Juego de boccia	1
Cronómetro	1
Cintas elásticas	10
Pelotas pequeñas de goma-espuma	10
Mancuernas	1
Churros pequeños	8
Jaulas portabalones	2

3. PLATAFORMA VIRTUAL

6. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Las **actividades** programadas para el presente curso 2021/2022 son las siguientes:

ACTIVIDAD	FECHA	GRUPOS	COSTE APROX	Nº PROFESORES
Iniciación a actividades acuáticas	Tercer trimestre	1º de ESO	18-20euro	3

7. INDICADORES DE LOGRO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE.

Los indicadores del logro del proceso de enseñanza y de la práctica docente quedarán recogidos en el siguiente documento:

INDICADORES DE LOGRO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE

AJUSTE DE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE	OBSERVACIONES
Número de clases durante el trimestre	
Estándares de aprendizaje evaluables durante el trimestre	
Estándares programados que no se han trabajado	
Propuesta docente respecto a los estándares de aprendizaje no trabajados: a) Se trabajarán en el siguiente trimestre b) Se trabajarán mediante trabajo para casa durante el periodo estival c) Se trabajarán durante el curso siguiente d) No se trabajarán e) Otros (especificar)	
Organización y metodología didáctica: ESPACIOS	
Organización y metodología didáctica: TIEMPOS	
Organización y metodología didáctica: RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS	
Organización y metodología didáctica: OTROS (especificar)	
Idoneidad de los instrumentos de evaluación empleados	
Otros aspectos a destacar	

CONSECUCIÓN DE ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE DURANTE EL TRIMESTRE	OBSERVACIONES
Resultados de los alumnos por área/materia/asignatura	
Análisis de las diferencias advertidas en el nivel de logro de los estándares de las materias del departamento en los grupos del mismo nivel	

8. MEDIDAS PARA ESTIMULAR EL HÁBITO DE LA LECTURA Y LA CAPACIDAD DE EXPRESARSE CORRECTAMENTE

8.1. MEDIDAS PARA ESTIMULAR EL HÁBITO DE LA LECTURA

1. En algún período evaluador los alumnos/as podrán buscar artículos, reseñas, noticias de cierta extensión según un gran eje temático que les propondremos:

- Primera evaluación. Actividad física y salud.

- Segunda evaluación. Actividad física y deporte.

- Tercera evaluación. Actividad física y medio natural.

Además de fomentar la lectura en la búsqueda del artículo más original, más científico o más educativo, se habituarán a leer prensa, revistas, hábito que no tienen muchos de ellos (más allá de la prensa deportiva especializada en fútbol como gran espectáculo). Los tres mejores artículos serán colocados en el tablón de anuncios del gimnasio. Los artículos ganadores podrán ser objeto de comentario y de un pequeño debate.

2. Se podrán proponer **juegos de indagación**. Por ejemplo: busca un deportista español que fue medalla en las Olimpíadas de Barcelona 92, nacido en la provincia de Soria (respuesta: Fermín Cacho). Otro ejemplo: deportista español nacido en Madrid en 1970 y que ha jugado en España, Italia, Japón, Francia y Puerto Rico (respuesta: Rafa Pascual). Utilizando Internet desarrollarán sus habilidades de investigación y su manejo de la red y, a la vez, tendrán que leer biografías diversas hasta encontrar los datos pedidos. Si estamos en el Aula Plumier podemos plantear diversos juegos de este tipo con limitación de tiempo.

8.2. MEDIDAS PARA ESTIMULAR LA CAPACIDAD DE EXPRESARSE CORRECTAMENTE

1. En primer lugar, como el resto de las materias, ofrecemos una gran **variedad de intercambios comunicativos** en nuestras sesiones. Cuidaremos que estos sean cuidadosos con el lenguaje y procuraremos aportar la mayor cantidad de vocabulario específico de cada unidad formativa. En suma, estamos hablando de nuestra aportación general a la competencia en comunicación lingüística (número 1).

2. En el mismo sentido, con el trabajo de exposiciones de trabajos, el alumno deberá explicar y fundamentar una exposición mediante la expresión oral.

9. CONTRIBUCIÓN A LA MEJORA DE LA COMPETENCIA MATEMÁTICA.

Cálculo de la frecuencia cardiaca por minuto para control de la intensidad del esfuerzo.

Conteo del ritmo en las composiciones grupales en la realización de bailes y danzas.

10. SUPRIMIDO POR EL REAL DECRETO 984/2021 DE 16 DE NOVIEMBRE

PROGRAMACIÓN DOCENTE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2020-2021

2º ESO

11. MARCO LEGAL

La presente programación ha sido elaborada según 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, que desarrolla el Real Decreto 1.105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

12. SECUENCIA Y TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES. UNIDADES FORMATIVAS

Se entiende por unidad formativa la unidad de programación del proceso de enseñanza para favorecer la adquisición de unos aprendizajes previamente delimitados en un período de tiempo, pudiendo ser organizadas como proyectos o como unidades didácticas. Así pues, la temporalización prevista para el presente curso académico es la siguiente:

TÍTULO	FECHA DE INICIO	FECHA DE FIN	Nº DE SESIONES
UU.FF. 1: CONDICIÓN FÍSICA SALUDA	13/09/21	11/12/21	24
UU.FF. 2:	13/12/21	18/03/22	24

DEPORTIVÍZATE

UU.FF. 3: LÁNZATE	19/03/22	22/06/22	24

TÍTULO	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
UU.FF. 1: CONDICIÓN FÍSICA SALUDA	• 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.	**CFS 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. **CFS 2**- Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades	**CFS 1.1**-Conoce los factores anatómicos funcionales más relevantes de los que dependen las capacidades físicas relacionadas con la salud. **CFS 1.2**-Calcula su zona de actividad física saludable y la aplica de forma autónoma para regular la intensidad del esfuerzo. **CFS 1.3**-Identifica su nivel de condición física comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a uno

• 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.	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.	mismo y a los de referencia. **CFS 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.
• 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	**CFS 3-** Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	**CFS 2.1-** Conoce distintos métodos y actividades para desarrollar las capacidades físicas básicas. **CFS 2.2-** Participa activamente en actividades de acondicionamiento general para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.

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. • 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	**ECT 1-** Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como	**CFS 2.3**- Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades, mostrando una actitud de autoexigencia y esfuerzo. **CFS 2.4**- Pone en práctica ejercicios de trabajo muscular aplicados a una buena higiene postural. **CFS 3.1**- Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad física de forma habitual. **ETC 1.1**- Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como 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.	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. **ECT 2-** Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades	espectador. **ETC 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. **ECT. 1.3-** Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza. **ECT. 2.1**- Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas como formas de ocio activo. **ECT. 2.2-** Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro,

• Valoración de las actitudes en mundo del deporte tanto como practicante como espectador.	físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	así como el entorno, como un bien común para el disfrute de todos. **ECT. 2.3-**Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con las actividades de ocio y de la vida cotidiana.
• Análisis y reflexión de la influencia de la sociedad de consumo en el mundo del deporte y la práctica de actividades físicas.		**ECT 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.
• Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias.	**ECT 3-** Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas	**ECT 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

		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.	
UU.FF. 2: DEPORTIVÍZATE	• 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.	**JAD 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	**JAD 1.1**-Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades físicas o deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. **JAD 1.2**- Describe la forma de realizar los mlovimientos implicados en el modelo técnico de las situaciones motrices individuales propuestas. **JAD 1.3**-Mejora su nivel

	adaptadas.	en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas individuales respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
• 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. • 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	**JAD 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.	**JAD 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. **JAD 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

adaptadas.		exigencia y superación.
• 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.	**ECT 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.	**JAD 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. **JAD 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. **JAD 2.5-** Describe aspectos básicos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-

		deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.
	ECT 2- Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	**ETC.1.1-** Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
• Aceptación y valoración del reglamento y las normas establecidas.		**ETC 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.
• 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.		**ECT. 1.3-** Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
• Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y	**ECT 3-** Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades	**ECT. 2.1**- Conoce las

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 mundo del deporte tanto como practicante como espectador. • Análisis y reflexión de la influencia de la sociedad de consumo	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.	posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas como formas de ocio activo. **ECT. 2.2-** Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno, como un bien común para el disfrute de todos. **ECT. 2.3-**Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con las actividades de ocio y de la vida cotidiana. **ECT 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.

	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.		**ECT 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.
UU.FF. 3: LÁNZATE	• 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. • La participación activa y la superación	**JAD 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	**JAD 1.4-** Elabora coquis con simbología propia y recorridos sencillos para su uso en actividades de orientación en el centro o entrorno próximo. **JAD 1.5-** Realiza recorridos de orientación aplicando técnicas básicas, preferentemente en el entorno natural. **ETC.1.1-** Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de

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. *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	adaptadas. **ECT 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. **ECT 2-** Reconocer las	participante como de espectador. **ETC 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. **ECT. 1.3-** Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza. **ECT. 2.1-** Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas como formas de ocio activo.

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 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	posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. **ECT 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.	**ECT. 2.2-** Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno, como un bien común para el disfrute de todos. **ECT. 2.3-**Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con las actividades de ocio y de la vida cotidiana. **ECT 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. **ECT 3.2-** Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el curso, teniendo especial cuidado con aquellas que

	las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias.	**ECT 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.	se realizan en un entorno no estable. **ECT 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. **ECT 4.2-** Elabora trabajos sobre temas relacionados con la actividad física utilizando recursos tecnológicos.

• 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 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	**AEE 1-** Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	**AAE. 1.1-** Utiliza técnicas expresivas combinando espacio, tiempo e intensidad. **AAE. 1.2-** Crea y pone en práctica, de forma individual, por parejas o en pequeño grupo, una o varias secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. **AAE. 1.3-** Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

	situaciones en las que se expresen actitudes, estados de ánimo, sentimientos y emociones sugeridas o improvisadas.
• 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.	

13. SELECCIÓN, PESO Y PONDERACIÓN DE LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES CON INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

ESTANDAR ES 2º ESO 21/22	1a eval.	2a eval.	3a eval.
1.1.1. Conoce los factores anatómicos funcionales más relevantes de los que dependen las capacidades físicas relacionadas con la salud	✓		
1.1.2. Calcula su zona de actividad física saludable y la aplica de forma autónoma para regular la intensidad del esfuerzo	✓		
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	✓		
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	✓		
1.2.1. Conoce distintos métodos y actividades para desarrollar las capacidades físicas básicas	✓		
1.2.2. Participa activamente en actividades de acondicionamiento general para el desarrollo de las capacidades físicas	✓		
1.2.3. Alcanza niveles de condición 3sica acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades, mostrando una actitud de auto exigencia y esfuerzo.	✓		
1.2.4. Pone en práctica hábitos posturales saludables en las actividades 3sicas y en la vida cotidiana.	✓		
1.3.1. Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad 3sica de forma habitual	✓		
2.1.1. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades 3sico-deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas	✓	✓	

2.1.2. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico de las situaciones motrices individuales propuestas		✓	
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		✓	
2.1.4. Elabora croquis con simbología propia y recorridos sencillos para su uso en actividades de orientación en el centro o entorno próximo		✓	
2.1.5. Realiza recorridos de orientación aplicando técnicas básicas, preferentemente en el entorno natural		✓	
2.2.1. Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades 3sico deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación		✓	
2.2.2. Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades 3sico deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación		✓	
2.2.3. Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades 3sico deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación		✓	
2.2.4. Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades 3sico deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación		✓	
2.2.5. Describe y pone en práctica aspectos básicos de organización de ataque y de defensa en las actividades 3sico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas		✓	
3.1.1. Utiliza técnicas expresivas combinando espacio, tiempo e intensidad			✓
3.1.2. Crea y pone en práctica, de forma individual, por parejas o en pequeño grupo, una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado			✓
3.1.3. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea			✓
4.1.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador	✓	✓	✓
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	✓	✓	✓
4.1.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.	✓	✓	✓
4.2.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades 3sico-deportivas como formas de ocio activo			✓
4.2.2. Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno, como un bien común para el disfrute de todos	✓	✓	✓
4.2.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con las actividades de ocio y de la vida cotidiana.			✓

4.3.1. Identifica las características de las actividades 3sico deportivas y artistico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás	✓	✓	✓
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	✓	✓	✓
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	✓	✓	✓
4.4.2. Elabora trabajos sobre temas relacionados con la actividad 3sica utilizando recursos tecnológicos	✓	✓	✓

ESTANDARES 2º ESO 21/22 1ª Evaluación	**Valoración**	**Instrumentos**
1.1.1-Conoce los factores anatómicos funcionales más relevantes de los que dependen las capacidades físicas relacionadas con la salud 1.1.2-Calcula su zona de actividad física saludable y la aplica de forma autónoma para regular la intensidad del esfuerzo 1.2.1-Conoce distintos métodos y actividades para desarrollar las capacidades físicas básicas 1.2.4-Pone en práctica ejercicios de trabajo muscular aplicados a una buena higiene postural 1.3.1-Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad física de forma habitual 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. 4.4.2-Elabora trabajos sobre temas relacionados con la actividad física utilizando recursos tecnológicos	20 %	Pruebas conceptuales, trabajos y/o tareas en plataforma virtual.
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 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	20 %	Pruebas prácticas. Tests.
1.2.2- Participa activamente en actividades de condicionamiento general para el desarrollo de las capacidades físicas básicas	40 %	Observación sistemática, hoja de registro

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 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 2.1.1-Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades físicas o deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas 4.2.2-Respeta y cuida el MATERIALy las instalaciones del centro, así como el entorno, como un bien común para disfrute de todos 4.1.3-Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza 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 4.3.2-Adopta las medidas preventivas de seguridad propias de las actividades desarrolladas DURANTE EL CURSO, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. 4.1.1-. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectado	20 %	Observación sistemática. Registro anecdótico.

ESTANDARES 2º ESO 21/22 2ª Evaluación	**Valoración**	**Instrumentos**
2.1.2. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico de las situaciones motrices individuales propuestas	20 %	Pruebas conceptuales. Tareas en plataforma virtual
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		
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		
4.4.2. Elabora trabajos sobre temas relacionados con la actividad física utilizando recursos tecnológicos		
2.1.1. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades físicas o deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas	40 %	Pruebas prácticas, observación sistemática o tareas en
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		
2.1.4. Elabora croquis con simbología propia y recorridos sencillos para su uso en actividades de orientación en el centro o entorno próximo		
2.1.5. Realiza recorridos de orientación aplicando técnicas básicas, preferentemente en el entorno natural		
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		
2.2.2. Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físicodeportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación		

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 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		plataforma
.4.1.1Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador 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 .4.1.3 Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza. 4.2.2. Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno, como un bien común para el disfrute de todos 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 4.3.1. Identifica las características de las actividades físico deportivas y artistico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás 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	40 %	Observación sistemática

ESTANDARES 2º ESO 21/22 3ª Evaluación	**Valoración**	**Instrumentos**
4.2.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades fisico-deportivas como formas de ocio activo 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	20 % (Actividades medio natural)	Prueba práctica, conceptual entrevista, observación sistemática
4.2.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con las actividades de ocio y de la vida cotidiana. 4.3.1. Identifica las características de las actividades fisico deportivas y artistico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás 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 4.4.2. Elabora trabajos sobre temas relacionados con la actividad 3sica utilizando recursos tecnológicos	20 %	Pruebas conceptuales. Tareas en plataforma virtual
3.1.1. Utiliza técnicas expresivas para transmitir mensajes a través de la		

postura, el gesto y el movimiento. 3.1.3. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea 3.1.2. Crea y pone en práctica, de forma individual, por parejas o en pequeño grupo, una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado	20 % (Expresión corporal)	Pruebas prácticas, vídeos o dibujos
4.1.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador 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 4.1.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza. 4.2.2. Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno, como un bien común para el disfrute de todos 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	40 %	Observación sistemática

CALIFICACIÓN FINAL DEL PROCESO (JUNIO): Para superar la materia la calificación final deberá ser de 5 o superior. La calificación final vendrá dada por la media aritmética de las calificaciones de los trimestres (redondeada a la centésima más próxima, y en caso de equidistancia, a la superior), habiendo sacado al menos 4 PUNTOS en cada uno. En otro caso, el alumno/a tendrá que recuperar la evaluación correspondiente no superada, en junio, para poder hacer la media.

14. PERFIL COMPETENCIAL DE LA MATERIA

Tomando en consideración el artículo 5.6 de la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, que describe el perfil competencial de la materia, y la propuesta de dicho perfil remitido por la Consejería de Educación, en la siguiente tabla se refleja la relación entre los estándares de aprendizaje y las competencias a las que contribuye:

Nota: Códigos de las competencias (Competencia Lingúistica: CL; Competencia Matemática y Competencias en Ciencia y Tecnología: CMCT; Competencia Digital: CDIG; Aprender a Aprender: AA; Sentido de Iniciativa y Espíritu Emprendedor: SIEE; Competencias Sociales y Cívicas: CSC; Conciencia y Expresiones culturales: CEC)

BLOQUE 1: CONDICIÓN FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD

ESTÁNDARES	COMPETENCIAS
1.1 Conoce los factores anatómicos funcionales más relevantes de los que dependen las capacidades físicas	CMCT,CSC,AA

relacionadas con la salud.

1.2 Calcula su zona de actividad física saludable y la aplica de forma autónoma para regular la intensidad del esfuerzo.	CMCT,CSC,AA
1.3 Identifica su nivel de condición física comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a uno mismo y a los de referencia.	CMCT,CSC,AA
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.	CMCT,CSC,AA
2.1 Conoce distintos métodos y actividades para desarrollar las capacidades físicas básicas.	CMCT, CSC, SIEE
2.2 Participa activamente en actividades de acondicionamiento general para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.	CMCT, CSC, SIEE
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.	CMCT, AA, SIEE
2.4 Pone en práctica ejercicios de trabajo muscular aplicados a una buena higiene postural.	CMCT, CSC, AA
3.1 Relaciona la estructura de la sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.	CMCT,CSC,AA

BLOQUE 2: JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS

ESTÁNDARES	COMPETENCIAS
1.1 Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades físico-deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	CSC, AA
1.2 Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico de las situaciones motrices individuales propuestas.	CMCT
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.	SIEE, AA
1.3 Diferencia las actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en entornos no estables según distintos criterios.	CMCT
1.4 Elabora croquis con simbología propia y recorridos sencillos para su uso en actividades de orientación en el centro o entorno próximo.	CMCT, AA
1.5 Realiza recorridos de orientación aplicando técnicas básicas, preferentemente en el entorno natural.	CMCT, AA
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.	CSC, AA, SIEE
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.	CSC, AA, SIEE
2.3 Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-	CSC, AA, SIEE

deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.	
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.	CSC, AA, SIEE
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.	CSC, CL

BLOQUE 3: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

ESTÁNDARES	COMPETENCIAS
1.1 Utiliza técnicas expresivas combinando espacio, tiempo e intensidad.	CEC, CSC
1.2 Crea y pone en práctica, de forma individual, por parejas o en pequeño grupo, una o varias secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.	CEC, CSC
1.3 Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.	CEC, CSC

BLOQUE 4: ELEMENTOS COMUNES Y TRANSVERSALES

ESTÁNDARES	COMPETENCIAS

1.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	CSC
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.	CSC
1.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.	CSC
2.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas como formas de ocio activo.	CMCT, AA
2.2. Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno, como un bien común para el disfrute de todos.	CSC
2.3 Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con las actividades de ocio y de la vida cotidiana.	CSC, CMCT
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.	CSC, CMCT

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.	CMCT, CSC
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.	CDIG, CL
4.2 Elabora trabajos sobre temas relacionados con la actividad física utilizando recursos tecnológicos.	CDIG, CL

15. RECURSOS DIDÁCTICOS

El Departamento de Educación Física dispone de una serie de materiales y recursos que apoyarán y facilitarán tanto la labor del profesor como el proceso de aprendizaje de los alumnos/as. Contamos con los siguientes recursos:

1. INSTALACIONES

-Sala cubierta

-Dos pistas polideportivas descubiertas

2. MATERIAL GENERAL

MATERIAL	CANTIDAD
Pelotas gimnasia rítmica	15
Balones de baloncesto	17
Balones de futbol-sala	12
Balones de Voley	20
Balones de balonmano	15

Balones medicinales	19
Diábolos	5
Balones de Fitball	7
Cuerdas	20
Ultimate	8
Conos grandes	15
Conos pequeños	10
Setas para señalizar	20
Ruedas de abdominales	5
Colchonetas pequeñas	25
Colchonetas grandes	15
Picas de madera	8
Stiks de hokey	8
Raquetas de madera	15
Juego de boccia	1
Cronómetro	1
Cintas elásticas	10
Pelotas pequeñas de goma-espuma	10
Mancuernas	1
Churros pequeños	8
Jaulas portabalones	2

3. PLATAFORMA VIRTUAL

16. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Las **actividades** programadas para el presente curso 2021/2022 son las siguientes:

ACTIVIDAD	FECHA	GRUPOS	COSTE APROX	Nº PROFESORES
Perfeccionamiento de actividades acuáticas	Tercer trimestre	2º de ESO	18-20euro	3

17. INDICADORES DE LOGRO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE.

Los indicadores del logro del proceso de enseñanza y de la práctica docente quedarán recogidos en el siguiente documento en coordinación con todo el equipo docente:

INDICADORES DE LOGRO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE

AJUSTE DE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE	OBSERVACIONES
Número de clases durante el trimestre	
Estándares de aprendizaje evaluables durante el trimestre	
Estándares programados que no se han trabajado	
Propuesta docente respecto a los estándares de aprendizaje no trabajados: f) Se trabajarán en el siguiente trimestre g) Se trabajarán mediante trabajo para casa durante el periodo estival h) Se trabajarán durante el curso siguiente i) No se trabajarán j) Otros (especificar)	
Organización y metodología didáctica: ESPACIOS	
Organización y metodología didáctica: TIEMPOS	
Organización y metodología didáctica: RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS	
Organización y metodología didáctica: OTROS (especificar)	
Idoneidad de los instrumentos de evaluación empleados	
Otros aspectos a destacar	

CONSECUCIÓN DE ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE DURANTE EL TRIMESTRE	OBSERVACIONES
Resultados de los alumnos por área/materia/asignatura	
Análisis de las diferencias advertidas en el nivel de logro de los estándares de las materias del departamento en los grupos del mismo nivel	

18. MEDIDAS PARA ESTIMULAR EL HÁBITO DE LA LECTURA Y LA CAPACIDAD DE EXPRESARSE CORRECTAMENTE

18.1. MEDIDAS PARA ESTIMULAR EL HÁBITO DE LA LECTURA

1. En cada período evaluador los alumnos/as podrán buscar artículos, reseñas, noticias de cierta extensión según un gran eje temático que les propondremos:

- Primera evaluación. Actividad física y salud.

- Segunda evaluación. Actividad física y deporte.

- Tercera evaluación. Actividad física y medio natural.

Además de fomentar la lectura en la búsqueda del artículo más original, más científico o más educativo, se habituarán a leer prensa, revistas, hábito que no tienen muchos de ellos (más allá de la prensa deportiva especializada en fútbol como gran espectáculo). Los tres mejores artículos serán colocados en el tablón de anuncios del gimnasio. Los artículos ganadores podrán ser objeto de comentario y de un pequeño debate.

2. Se podrán proponer **juegos de indagación**. Por ejemplo: busca un deportista español que fue medalla en las Olimpíadas de Barcelona 92, nacido en la provincia de Soria (respuesta: Fermín Cacho). Otro ejemplo: deportista español nacido en Madrid en 1970 y que ha jugado en España, Italia, Japón, Francia y Puerto Rico (respuesta: Rafa Pascual). Utilizando Internet desarrollarán sus habilidades de investigación y su manejo de la red y, a la vez, tendrán que leer biografías diversas hasta encontrar los datos pedidos. Si estamos en el Aula Plumier podemos plantear diversos juegos de este tipo con limitación de tiempo.

18.2. MEDIDAS PARA ESTIMULAR LA CAPACIDAD DE EXPRESARSE CORRECTAMENTE

1. En primer lugar, como el resto de las materias, ofrecemos una gran **variedad de intercambios comunicativos** en nuestras sesiones. Cuidaremos que estos sean cuidadosos con el lenguaje y procuraremos aportar la mayor cantidad de vocabulario específico de cada unidad didáctica, que sea posible. En suma, estamos hablando de nuestra aportación general a la competencia en comunicación lingüística (número 1).

2. El alumno deberá explicar y fundamentar una exposición mediante la expresión oral en ocasiones.

19. CONTRIBUCIÓN A LA MEJORA DE LA COMPETENCIA MATEMÁTICA.

Cálculo de la frecuencia cardiaca por minuto para control de la intensidad del esfuerzo.

Conteo del ritmo en las composiciones grupales en la realización de bailes y danzas.

20. SUPRIMIDO POR APLICACIÓN DEL REAL DECRETO 984/2021 DE 16 DE NOVIEMBRE

PROGRAMACIÓN DOCENTE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2021-2022

3ºESO

21. MARCO LEGAL

La presente programación ha sido elaborada según 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, que desarrolla el Real Decreto 1.105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

22. TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES. UNIDADES FORMATIVAS

Se entiende por unidad formativa la unidad de programación del proceso de enseñanza para favorecer la adquisición de unos aprendizajes previamente delimitados en un período de tiempo, pudiendo ser organizadas como proyectos o como unidades

didácticas. Así pues, la temporalización prevista para el presente curso académico es la siguiente:

TÍTULO	FECHA DE INICIO	FECHA DE FIN	Nº DE SESIONES
UU.FF. 1: CONDICIÓN FÍSICA SALUDABLE	13/09/21	11/12/21	24
UU.FF. 2: DEPORTIVÍZATE	13/12/21	18/03/22	24
UU.FF. 3: LÁNZATE	19/03/22	22/06/22	24

UU.FF. 1: CONDICIÓN FÍSICA SALUDABLE	• 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 esfuer-zo	**CFS 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.	**CFS 1.1**- Analiza la implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el curso. **CFS 1.2**- Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. **CFS 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. **CFS 1.4**- Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los

	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 métodos básicos para su desarrollo con un enfoque saludable: resistencia aeróbica, fuerza resistencia, flexibilidad y velocidad. • Programas de ejercicios que	**CFS 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.	diferentes factores de la condición física. **CFS 1.5**-Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. **CFS 2.1**-Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. **CFS 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. **CFS 2.3**- Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio

	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.	de prevención de lesiones. **CFS 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.
	• Elaboración de forma autónoma y puesta en práctica en pequeños grupos de cada una de las fases de la sesión de actividad física.	**CFS 3.1**- Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad física de forma autónoma y habitual. **CFS 3.2**- Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias. **ETC 1.2**- Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las

• Técnicas básicas de respiración y relajación.	**CFS 3**-Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. **ECT. 1.3-** Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza. **ECT. 2.2-**Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
• Reflexión y análisis sobre conductas deportivas y anti-deportivas seleccionadas, tanto de deportistas como de espectadores. • Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta	**ECT 1-**Reconocer las posibilidades de lasactividades físico-deportivas yartístico-expresivas como formas deinclusión social, facilitando laeliminación de obstáculos a laparticipación de otras	**ECT 3.1-**Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para

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 indiviuales y las apor-taciones 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. • 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	personasindependientemente de suscaracterísticas, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. **ECT 2-** Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. **ECT 3-** Controlar las dificultades y los riesgosdurante su participación enactividades físico-deportivas yartístico-expresivas, analizando lascaracterísticas de las mismas y las interacciones motrices que conllevan yadoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	sí mismo o para los demás. **ECT 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.

	seguridad y control de contingencias		
	CONTENIDOS	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE**
UU.FF. 2: DEPORTIVÍZATE	• 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 autoexigencia y el esfuerzo como valores en la mejora de la técnica individual: reflexión y auto-crítica.	**JAD 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.	**JAD 1.1**-Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades físicas o deportivas individualespropuestas, respetando las reglas y normas establecidas. **JAD 1.2-** Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. **JAD 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.
• 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.	**JAD 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.
• Aplicación de las técnicas propias del deporte de orientación. • Realización de recorridos con rumbos y carreras de orientación preferentemente en el medio natural.	**JAD 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.
• 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.	**JAD 2.1**- Adapta los fundamentos técnicos y tácticos individuales para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando

• 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. • Reflexión y análisis sobre conductas deportivas y antideportivas seleccionadas, tanto de deportistas como de espec-tadores. • 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 indiviuales y las aportaciones hacia un objetivo común.	**JAD 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.	actitudes de auto exigencia y superación. **JAD 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. **JAD 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. **JAD 2.4-** Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la

	• Características 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. • 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	toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. **JAD 2.5-** Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares. **ETC.1.1-** Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. **ETC 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.

ECT. 1.3- Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.

ECT. 2.2- Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno, como un bien común para el disfrute de todos.

ECT 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.

ECT 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.

ECT 3.2- Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

ECT 2- Reconocer las posibilidades que

ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

ECT 3- Controlar las dificultades y los riesgosdurante su participación enactividades físico-deportivas yartístico-expresivas, analizando lascaracterísticas de las mismas y las interacciones motrices que conllevan yadoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

81

UU.FF. 4: LÁNZATE	• 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. • Práctica de danzas. • Realización deimprovisaciones basadas en la interacción con los demás y con diversos objetos, con o sin. • Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias indiviuales y las aportaciones hacia un objetivo común. • Características y posibilidades del entorno para la práctica de actividades físico-deportivas de mayor interés personal.	**AEE 1**-Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. **ECT 1**-Reconocer las posibilidades de lasactividades físico-deportivas yartístico-expresivas como formas deinclusión social, facilitando laeliminación de obstáculos a laparticipación de otras	**AAE. 1.1-** Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. **AAE. 1.2-** Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. **AAE. 1.3-** Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. **ECT.1.1-** Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. **ECT.1.2**-Colabora en las actividades grupales, respetando las

• Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica. • 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 físico-deportivas. • Exposición y defensa de trabajos elaborados sobre temas relacionados con la actividad física utilizando los recursos tecnológicos.	personasindependientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. (ropa deportiva y, acude a clase con una camiseta limpia, no comer chicle, colabora con los compañeros y el profesor a la hora de trasladar el material**)** **ECT. 1.3-** Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza. **ECT. 2.1**- Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas como formas de ocio activo.

	ECT 2- Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	**ECT. 2.2-** Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno, como un bien común para el disfrute de todos.
		ECT. 2.3-Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con las actividades de ocio y de la vida cotidiana.
	ECT 3- Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	**ECT 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.
		ECT 3.2- Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

	ECT 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.	**ECT 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. **ECT 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. **ECT 4.2-** Elabora trabajos sobre temas relacionados con la actividad física utilizando recursos tecnológicos.

23. SELECCIÓN, PESO Y PONDERACIÓN DE LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES.

ESTANDARES 3º ESO 21/22	1a eval.	2a eval.	3a eval.
1.1.1. Analiza la implicación de las capacidades 4sicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artisticoexpresivas trabajadas en el curso	✓		
1.1.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad 4sica, la alimentación y la salud.	✓		
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	✓		
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.	✓		
1.1.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física	✓		
1.2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades 4sicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo	✓		
1.2.2. Alcanza niveles de condición 4sica acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades, mostrando una actitud de auto exigencia y esfuerzo	✓		
1.2.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades 4sicas como medio de prevención de lesiones	✓		
1.2.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad 4sica para la mejora de la propia condición 4sica, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida	✓		
1.3.1. Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad 4sica de forma autónoma y habitual	✓	✓	✓
1.3.2. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades	✓		
2.1.1. Aplica los aspectos técnicos básicos de las habilidades específicas en las actividades 4sico-deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas		✓	
2.1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado		✓	
2.1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas individuales respecto a su nivel de partida, mostrande actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación		✓	
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		✓	
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		✓	
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		✓	
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.		✓	
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		✓	
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.		✓	
2.2.5. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares		✓	
3.1.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.			✓
3.1.2. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su			✓

ejecución a la de sus compañeros			
3.1.3. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea	☐	☐	☑
4.1.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador	☑	☑	☑
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	☑	☑	☑
4.1.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza	☑	☑	☑
4.2.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades 4sico-deportivas como formas de ocio activo	☐	☐	☑
4.2.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades 4sico-deportivas	☐	☐	☑
4.2.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo en el contexto social actual	☐	☐	☑
4.3.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás	☑	☑	☑
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.	☑	☑	☑
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	☑	☑	☑
4.4.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad 4sica o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos	☑	☑	☑

ESTANDARES **3º ESO 21/22** **1ª Evaluación**	**Valoración**	**Instrumento**
1.1.1. Analiza la implicación de las capacidades FIsicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artisticoexpresivas trabajadas en el curso 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 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 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 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	20 %	Pruebas conceptuales Tareas en plataforma virtual.
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 1.1.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física	20 %	Tests
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. 1.2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo	30 %	Observación sistemática
1.3.1. Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad física de forma autónoma y habitual 1.3.2. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades 1.2.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones	10 %	Prueba práctica/plataforma virtual
4.1.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador 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 4.1.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza 1.1.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 4.3.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artisticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás 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.	20 %	Observación sistemática. Registro anecdótico.

ESTANDARES **3º ESO 21/22** **2ª Evaluación**	**Valoración**	**Instrumentos**
1.3.1. Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad física de forma autónoma y habitual	10 %	Prueba práctica/plataforma
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	40%	Pruebas prácticas/registro de control
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		
2.1.2. Autoevalua su ejecución con respecto al modelo técnico planteado		
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		
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.		
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		
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.		
2.1.4. Interpreta recorridos marcados en un mapa de orientación estableciendo la ruta más adecuada valiéndose de la información que proporcionan curvas de nivel, la escala y la simbología.		
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.		
2.2.5. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad asituaciones similares	20 %	Pruebas conceptuales. Tareas en plataforma virtual
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		
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		
4.1.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador	30 %	Observación sistemática
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		
4.1.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza		
1.1.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.		
4.3.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás		
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.		

ESTANDARES 3º ESO 21/22 3ª Evaluación	Valoración	Instrumentos
1.3.1. Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad física de forma autónoma y habitual	10 %	Prueba práctica
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 4.4.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos	20 %	Pruebas conceptuales. Tareas en plataforma virtual
3.1.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 3.1.3. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontanea 3.1.2. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros	30 % (Expresión corporal)	Pruebas prácticas
4.1.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador 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 4.1.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza 1.1.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 4.3.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás 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.	40 %	Observación sistemática

CALIFICACIÓN FINAL DEL PROCESO (JUNIO): Para superar la materia la calificación final deberá ser de 5 o superior. La calificación final vendrá dada por la media aritmética de las calificaciones de los trimestres (redondeada a la centésima más próxima, y en caso de equidistancia, a la superior), habiendo sacado al menos 4 PUNTOS en cada uno. En otro caso, el alumno/a tendrá que recuperar la evaluación correspondiente no superada, en junio, para poder hacer la media.

24. PERFIL COMPETENCIAL DE LA MATERIA

Tomando en consideración el artículo 5.6 de la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, que describe el perfil competencial de la materia, y la propuesta de dicho perfil remitido por la Consejería de Educación, en la siguiente tabla se refleja la relación entre los estándares de aprendizaje y las competencias a las que contribuye:

Nota: Códigos de las competencias (Competencia Lingúistica: CL; Competencia Matemática y Competencias en Ciencia y Tecnología: CMCT; Competencia Digital: CDIG; Aprender a Aprender: AA; Sentido de Iniciativa y Espíritu Emprendedor: SIEE; Competencias Sociales y Cívicas: CSC; Conciencia y Expresiones culturales: CEC)

BLOQUE 1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

ESTÁNDARES	COMPETENCIAS		
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	C1	C2	C3
1.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el curso.	CMCT	CSC	AA
1.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.	CMCT	CSC	AA
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.	CMCT	CSC	AA
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.	CMCT	CDIG	AA

1.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.	CSC	AA	SIEE
2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.	CSC	AA	SIEE
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.	CSC	AA	SIEE
2.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.	CMCT	CSC	AA
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.	CMCT	CSC	AA
3.1. Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad física de forma autónoma y habitual.	CMCT	CSC	AA
3.2. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.	AA	CSC	SIEE
JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS	C1	C2	C3
1.1. Aplica los aspectos técnicos básicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas	AA	CSC	SIEE

individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.			
1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	CMCT	AA	
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.	CMCT	AA	SIEE
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.	CMCT	AA	SIEE
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	CMCT	AA	SIEE
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.	CSC	AA	SIEE
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.	CSC	AA	SIEE
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	CSC	CL	
2.4. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de	CSC	SIEE	AA

colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.			
2.5. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.	CSC	SIEE	AA
ACTIVIDADES FÍSICO ARTÍSTICO-EXPRESIVAS	**C1**	**C2**	**C3**
1.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.	CEC	CSC	
1.2. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.	CEC	CSC	
1.3. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.	CEC	CSC	
ELEMENTOS COMUNES Y TRANSVERSALES	**C1**	**C2**	**C3**
1.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	CSC		
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.	CSC		
1.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.	CSC		
2.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas como formas de ocio activo.	CSC	CMCT	
2.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.	CSC	CMCT	
2.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo en el contexto	CSC	CMC	

social actual.		T	
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.	CSC	CMC T	
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.	CSC	CMC T	
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.	CDIG	SIEE	CL
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.	CDIG	SIEE	CL

25. RECURSOS DIDÁCTICOS

El Departamento de Educación Física dispone de una serie de materiales y recursos que apoyarán y facilitarán tanto la labor del profesor como el proceso de aprendizaje de los alumnos/as. Contamos con los siguientes recursos:

1. INSTALACIONES

-Sala cubierta

-Dos pistas polideportivas descubiertas

2. MATERIAL GENERAL

MATERIAL	CANTIDAD
Pelotas gimnasia rítmica	15
Balones de baloncesto	17
Balones de futbol-sala	12
Balones de Voley	20
Balones de balonmano	15
Balones medicinales	19
Diábolos	5
Balones de Fitball	7
Cuerdas	20
Ultimate	8
Conos grandes	15
Conos pequeños	10
Setas para señalizar	20
Ruedas de abdominales	5
Colchonetas pequeñas	25
Colchonetas grandes	15
Picas de madera	8
Stiks de hokey	8
Raquetas de madera	15
Juego de boccia	1
Cronómetro	1
Cintas elásticas	10
Pelotas pequeñas de goma-espuma	10
Mancuernas	1
Churros pequeños	8
Jaulas portabalones	2

3. PLATAFORMA VIRTUAL

26. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Las **actividades** programadas para el presente curso 2021/2022 son las siguientes:

ACTIVIDAD	FECHA	GRUPOS	COSTE APROX	Nº PROFESORES
Actividad deportiva de invierno en el medio natural	Segundo trimestre	3º de ESO		3

27. INDICADORES DE LOGRO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE.

Los indicadores del logro del proceso de enseñanza y de la práctica docente quedarán recogidos en el siguiente documento en coordinación con todo el equipo docente:

INDICADORES DE LOGRO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE

AJUSTE DE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE	OBSERVACIONES
Número de clases durante el trimestre	
Estándares de aprendizaje evaluables durante el trimestre	
Estándares programados que no se han trabajado	
Propuesta docente respecto a los estándares de aprendizaje no trabajados: k) Se trabajarán en el siguiente trimestre l) Se trabajarán mediante trabajo para casa durante el periodo estival m) Se trabajarán durante el curso siguiente n) No se trabajarán o) Otros (especificar)	
Organización y metodología didáctica: ESPACIOS	
Organización y metodología didáctica: TIEMPOS	
Organización y metodología didáctica: RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS	
Organización y metodología didáctica: OTROS (especificar)	
Idoneidad de los instrumentos de evaluación empleados	
Otros aspectos a destacar	

CONSECUCIÓN DE ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE DURANTE EL TRIMESTRE	OBSERVACIONES
Resultados de los alumnos por área/materia/asignatura	
Análisis de las diferencias advertidas en el nivel de logro de los estándares de las materias del departamento en los grupos del	

mismo nivel

28. MEDIDAS PARA ESTIMULAR EL HÁBITO DE LA LECTURA Y LA CAPACIDAD DE EXPRESARSE CORRECTAMENTE

28.1. MEDIDAS PARA ESTIMULAR EL HÁBITO DE LA LECTURA

1. En cada período evaluador los alumnos/as podrán buscar artículos, reseñas, noticias de cierta extensión según un gran eje temático que les propondremos:

- Primera evaluación. Actividad física y salud.

- Segunda evaluación. Actividad física y deporte.

- Tercera evaluación. Actividad física y medio natural.

Además de fomentar la lectura en la búsqueda del artículo más original, más científico o más educativo, se podrán habituar a leer prensa, revistas, hábito que no tienen muchos de ellos (más allá de la prensa deportiva especializada en fútbol como gran espectáculo). Los tres mejores artículos serán colocados en el tablón de anuncios del gimnasio. Los artículos ganadores podrán ser objeto de comentario y de un pequeño debate.

2. Se podrán proponer **juegos de indagación**. Por ejemplo: busca un deportista español que fue medalla en las Olimpíadas de Barcelona 92, nacido en la provincia de Soria (respuesta: Fermín Cacho). Otro ejemplo: deportista español nacido en Madrid en 1970 y que ha jugado en España, Italia, Japón, Francia y Puerto Rico (respuesta: Rafa Pascual). Utilizando Internet desarrollarán sus habilidades de investigación y su manejo de la red y, a la vez, tendrán que leer biografías diversas hasta encontrar los datos pedidos. Si estamos en el Aula Plumier podemos plantear diversos juegos de este tipo con limitación de tiempo.

28.2. MEDIDAS PARA ESTIMULAR LA CAPACIDAD DE EXPRESARSE CORRECTAMENTE

1. En primer lugar, como el resto de las materias, ofrecemos una gran **variedad de intercambios comunicativos** en nuestras sesiones. Cuidaremos que estos sean cuidadosos con el lenguaje y procuraremos aportar la mayor cantidad de vocabulario específico de cada unidad didáctica, que sea posible. En suma, estamos hablando de nuestra aportación general a la competencia en comunicación lingüística (número 1).

29. CONTRIBUCIÓN A LA MEJORA DE LA COMPETENCIA MATEMÁTICA.

Cálculo de la frecuencia cardiaca por minuto para control de la intensidad del esfuerzo.

Conteo del ritmo en las composiciones grupales en la realización de bailes y danzas.

30. SUPRIMIDO POR APLICACIÓN DEL REAL DECRETO 984/2021 DE 16 NOVIEMBRE

PROGRAMACIÓN DOCENTE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2021-2022

4º ESO

31. MARCO LEGAL

La presente programación ha sido elaborada según 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, que desarrolla el Real Decreto 1.105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

32. TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES. UNIDADES FORMATIVAS

Se entiende por unidad formativa la unidad de programación del proceso de enseñanza para favorecer la adquisición de unos aprendizajes previamente delimitados en un período de tiempo, pudiendo ser organizadas como proyectos o como unidades didácticas. Así pues, la temporalización prevista para el presente curso académico es la siguiente:

TÍTULO	FECHA DE INICIO	FECHA DE FIN	Nº DE SESIONES
UU.FF. 1: PLAN DE MEJORA	13/09/21	11/12/21	24
UU.FF. 2: DEPORTIVÍZATE	13/12/21	18/03/22	24
UU.FF. 3: LÁNZATE	19/03/22	22/06/22	24

TITULO	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
UNIDAD RM. 2: PORTIVÍZA		**JAD 1**- Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	**JAD 1.1**-Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requirimientos técnicos en las situaciones motrices individuales preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.IE: Prueba Práctica **JAD 1.2**- Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. IE: Prueba Práctica, juego
	*Aplicación de los fundamentos y ejecuciones técnicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso, en condiciones reales o adaptadas.		**JAD 2.1**- Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las

		acciones del adversario. IE: Prueba Práctica
*Conceptos sobre seguridad en la práctica de actividades.		**JAD 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. IE: Prueba Práctica
*Aplicación de los fundamentos técnicos y táctivos de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición tratadas en el curso, en condiciones reales o adaptadas.	**JAD 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.	**JAD 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. IE: Prueba Práctica, juego
*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, en condiciones reales o adaptadas.		**JAD 2.4-** Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las

		posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.IE:Entrevista
*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.		**JAD 2.6-** Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno. IE:Entrevista
*Análisis de la lógica interna de las actividades deportivas propuestas. Aspectos más importantes a valorar en las fases de ataque y defensa.		**JAD 3.1**-Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.IE:Trabajo de grupo **JAD 3.2**-Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. IE:Trabajo de grupo
*Planificación y organización de campeonatos o concursos deportivos: aspectos a tener en cuenta, sistemas de	**JAD 3**-Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los	**JAD 3.3**-Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica

competición, colaboración y coordinación en su puesta en práctica.	medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	de manera autónoma. IE:Trabajo de grupo
*Planificación de actividades deportivas alternativas utilizando material no convencional o reciclado.		**ECT 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. IE:Escala de Observación
	ECT1-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.	**ECT 1.2-**Valora las direrentes 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. IE:Escala de Observación
*Realización de las		**ECT 1.3-**Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto

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. *Condiciones de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas: guía de comportamiento adecuado *Utilización de técnicas para la mejora de las habilidades sociales a través de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas .	**ECT 3-**Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	desde el papel de participante, como del de espectador. IE:Escala de Observación **ECT 3.1-**Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. IE:Escala de Observación

UU.FF. 1: PLAN DE MEJORA	*Características de las actividades físicas saludables y sus beneficios para la salud individual y colectiva. *Efectos provocdos 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	**CFS 1-** Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad	**CFS 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.IE:Prueba Conceptual **CFS 1.2-**Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.IE:Plan de Mejora **CFS 1.3-**Relaciona

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 direrentes 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 su condiciones de salud y calidad de vida. *Práctica de pruebas de valoración de la	física y salud. **CFS 2-**Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas	hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición físicas y la salud. IE:Prueba Conceptual **CFS 1.4-**Valora las necesidades de allimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad. IE:Plan de Mejora **CFS 2.1-**Valora el grado de implicación de las capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física. IE:Plan de Mejora **CFS 2.2-**Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. IE:Plan de Mejora **CFS 2.3-**Aplica los

aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, e interpretación de los resultados orientados a la salud y al rendimiento deportivo. *Análisis de variables a tener en cuenta en la fase principal para el diseño del calentamiento y vuelta a la calma. Errores más frecuentes. Lesiones derivadas de un calentamiento inadecuado. *Beneficios de la vuelta a la calma adecuada. *Utilización de fuentes de información para la selección de ejercicios y tareas de activación y vuelta a la calma en función de las características de la parte principal. *Preparación de la fase inicial de la sesión utilizando recursos alternativos diferentes a los	adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	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. IE:Plan de Mejora **CFS 2.4**-Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, relacionándolas con la salud. IE:Plan de Mejora **CFS 3.1**-Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y la vuelta a la calma. IE:Plan de Mejora **CFS 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. IE:Plan

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.	**CFS 3-**Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	de Mejora **CFS 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. IE:Plan de Mejora **ECT 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. IE:Escala de Observación **ECT 1.2-**Valora las direrentes 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. IE:Escala de Observación **ECT 1.3-**Mantiene una
*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. *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. *Condiciones de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas:guía de comportamiento adecuado. *Utilización de técnicas para la mejora de las habilidades sociales a través de actividades físico-deportivas y artísitco-expresivas.	**ECT1**-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.	actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador. IE:Escala de Observación **ECT 3.1**-Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. IE:Escala de Observación **ECT 3.2**-Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. IE:Prueba Conceptual **ECT 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. IE:Prueba Conceptual

ECT 3-Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la

		actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	
UU.FF. 3: EXPRESIÓN CORPORAL	*Directrices para la elaboración de diseños coreogeráficos. *Práctica de actividades sobre los elementos del movimiento a partir de la idea coreográfica:energía, forma, tiempo, espació, trayectorias, desplazamientos y formaciónes. *Creación y práctia de una composición coreográfica a partir de la estructura de una pieza musical, incluyendo los direfentes elementos:	**AAE 1-** Componer y presentar	**AAE 1.1-**Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.IE:Montaje de Expresión **AAE 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.

espacio, tiempo, intensidad. *Uso variado de los recursos disponibles en la elaboración de montajes artístico-expresivos.	montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	IE:Montaje de Expresión **AAE 1.3-**Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico-expresivos, aportando y aceptando propuestas. IE:Escala de Observación
*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.	**ECT1-**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.	**ECT 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. IE:Escala de Observación **ECT 1.2-**Valora las direrentes 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. IE:Escala de Observación **ECT 1.3-**Mantiene una actitud crítica con los

*Condiciones de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas:guía de comportamiento adecuado. *Utilización de técnicas para la mejora de las habilidades sociales a través de actividades físico-deportivas y artísitco-expresivas.	**ECT 3-**Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes. **ECT 4-** Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador. IE:Escala de Observación **ECT 3.1-**Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. IE:Escala de Observación **ECT 4.2-**Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo. IE:Escala de Observación

*Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, medios audioividuales 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.	**ECT 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.	**ECT 5.1-**Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.IE:Trabajo **ECT 5.2-**Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando conclusiones. IE:Trabajo **ECT 5.3-**Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados. IE:Trabajo
		ECT 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. IE:Escala de Observación
	ECT1-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.	**ECT 1.2-**Valora las direrentes 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. IE:Escala de Observación
		ECT 1.3-Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador. IE:Escala de Observación
*Realización de las actividades físico-		**ECT 3.1-**Verifica las condiciones de práctica segura usando

deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas.		convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. IE:Escala de Observación
*Estrategias para favorecer y desarrollar valores sociales y personales a través de las actividades físico-deportivas practicadas.	**ECT 3-**Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	**ECT 4.2-**Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras d3e los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo. IE:Escala de Observación
*Condiciones de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas:guía de comportamiento adecuado.		
*Utilización de técnicas para la mejora de las habilidades sociales a través de actividades físico-deportivas y artísitco-expresivas.	**ECT 4-** Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones	

desconocidas.

33. SELECCIÓN, PESO Y PONDERACIÓN DE LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES CON INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

ESTANDARES **4ºESO** **21/22**	1a eval.	2a eval.	3a eval.
1.1.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades fisicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva	✓		
1.1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes	✓		
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.	✓		
1.1.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física	✓	✓	✓
1.2.1. Valora el grado de implicación de las capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad 9sica	✓		
1.2.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades fisicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida	✓		
1.2.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad fisica la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades	✓		
1.2.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, relacionándolas con la salud	✓		
1.3.1. Analiza la actividad fisica principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma	✓		
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.	✓		
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	✓		
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		✓	
2.1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas		✓	
2.1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.		✓	
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.			
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		✓	
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.		✓	
2.2.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones		✓	
2.2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas		✓	
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		✓	
2.3.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales			✓
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.			✓
2.3.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.	✓		
3.1.1. Elabora composiciones de carácter artistico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.			✓
3.1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artistico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.			✓
3.1.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artistico-expresivos, aportando y aceptando propuestas			✓
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.	✓	✓	✓
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			✓
4.1.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.			✓
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.	✓		
4.2.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente	✓	✓	✓
4.3.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica	✓	✓	✓
4.3.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad fisica	✓		
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.			
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			✓
4.4.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo			✓
4.5.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.	✓	✓	✓
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.	✓	✓	✓
4.5.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados	✓	✓	✓

ESTANDARES 4º ESO 21/22 1ª Evaluación	Valoración	Instrumentos
1.1.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades fisicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva	20 %	Pruebas conceptuales, trabajo, exposición o tareas en plataforma virtual.
1.1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes		
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.		
1.1.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física		
4.3.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física		
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 fisico-deportivas.		
4.5.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad fisica y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.		
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.		
4.5.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados		
1.2.1. Valora el grado de implicación de las capacidades fisicas en la realización de los diferentes tipos de actividad fisica	40 %	Plan de Mejora/ pruebas motrices/observación sistemática.
1.2.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad fisica la mejora de las capacidades fisicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades		
1.2.4. Valora su aptitud fisica en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, relacionándolas con la salud		
1.3.1. Analiza la actividad fisica principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma		
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.		
2.3.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.		

1.2.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades fisicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida	30 %	Observación sistemática. Registro anecdótico.
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		
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		
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.	10 %	Observación sistemática. Registro anecdótico.
4.1.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.		
4.3.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica 1.1.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física		

ESTANDARES 4º ESO 21/22 2ª Evaluación	**Valoración**	**Instrumentos**
2.2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas	20 %	Pruebas conceptuales. Tareas en plataforma virtual
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		
4.5.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.		
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.		
4.5.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados		
2.2.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones 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	20 %	Pruebas prácticas, observación sistemática o tareas en plataforma virtual
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		
2.1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las		

situaciones colectivas	20 % Deporte colectivo	Pruebas prácticas, observación sistemática o tareas en plataforma virtual
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. 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.		
2.1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.	40 %	Observación sistemática
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.		
4.2.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente		
4.3.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica 1.1.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física		

ESTANDARES **4º ESO 21/22** **3ª Evaluación**	**Valoración**	**Instrumentos**
4.5.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.	20 %	Pruebas conceptuales. Trabajo, exposiciones o tareas en plataforma virtual
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.		
4.5.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados		
3.1.1. Elabora composiciones de carácter artistico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.	30 %	Montaje de expresión corporal o vídeo o foto a través de plataforma virtual
3.1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artistico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.		
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.	40 %	Observación
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		

4.1.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.		sistemática
3.1.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artistico-expresivos, aportando y aceptando propuestas		
2.3.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales		
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.		
4.2.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente	20 %	Observación sistemática
4.3.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica 1.1.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física		

CALIFICACIÓN FINAL DEL PROCESO (JUNIO): Para superar la materia, la calificación final deberá ser de 5 o superior. La calificación final vendrá dada por la media aritmética de las calificaciones de los trimestres (redondeada a la centésima más próxima, y en caso de equidistancia, a la superior), habiendo sacado al menos 4 PUNTOS en cada uno. En otro caso, el alumno/a tendrá que recuperar la evaluación correspondiente no superada, en junio, para poder hacer la media.

34. PERFIL COMPETENCIAL DE LA MATERIA

Tomando en consideración el artículo 5.6 de la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, que describe el perfil competencial de la materia, y la propuesta de dicho perfil remitido por la Consejería de Educación, en la siguiente tabla se refleja la relación entre los estándares de aprendizaje y las competencias a las que contribuye:

Nota: Códigos de las competencias (Competencia Lingúistica: CL; Competencia Matemática y Competencias en Ciencia y Tecnología: CMCT; Competencia Digital: CDIG; Aprender a Aprender: AA; Sentido de Iniciativa y Espíritu Emprendedor: SIEE; Competencias Sociales y Cívicas: CSC; Conciencia y Expresiones culturales: CEC)

ESTÁNDARES	COMPETENCIAS		
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	C1	C2	C3
CFS 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.IE:Prueba Conceptual	CMCT	CSC	AA
CFS 1.2-Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.IE:Plan de Mejor	CMCT	CSC	AA
CFS 1.3-Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición físicas y la salud. IE:Prueba Conceptual	CMCT	CSC	AA
CFS 1.4-Valora las necesidades de allimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad. IE:Plan de Mejora	CMCT	CSC	AA
CFS 2.1-Valora el grado de implicación de las capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.IE:Plan deMejora	CMCT	CDIG	AA
CFS 2.2-Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.IE:Plan de Mejora	CSC	AA	SIEE
CFS 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.IE:Plan de Mejora	CSC	AA	SIEE

CFS 2.4-Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, relacionándolas con la salud. IE:Plan de Mejora	CSC	AA	SIEE
CFS 3.1-Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y la vuelta a la calma. IE:Plan de Mejora	CMCT	CSC	AA
CFS 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. IE:Plan de Mejora	CMCT	CSC	AA
CFS 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. IE:Plan de Mejora	CMCT	CSC	AA

JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS	C1	C2	C3
JAD 1.1-Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requirimientos técnicos en las situaciones motrices individuales preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.IE: Prueba Práctica	AA	CSC	SIEE
JAD 1.2- Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.IE: Prueba Práctica, juego	CMCT	AA	

JAD1.3- Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva. IE: Prueba Conceptual (ACTIVIDADES NÁUTICAS)	CMCT	AA	SIEE
JAD 2.1- Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. IE: Prueba Práctica	CMCT	AA	SIEE
JAD 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. IE: Prueba Práctica	CMCT	AA	SIEE
JAD 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.IE: Prueba Práctica, juego	CSC	AA	SIEE
JAD 2.4- Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.IE:Entrevista	CSC	AA	SIEE
JAD 2.5- Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas. IE: Prueba Conceptual(ACTIVIDADES NÁUTICAS)	CSC	CL	
JAD 2.6- Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores	CSC	SIEE	AA

presentes en el entorno. IE:Entrevista			
JAD 3.1-Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.IE:Trabajo de grupo	CSC	SIEE	AA
JAD 3.2-Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. IE:Trabajo de grupo			
JAD 3.3-Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma. IE:Trabajo de grupo			
ACTIVIDADES FÍSICO ARTÍSTICO-EXPRESIVAS	C1	C2	C3
AAE 1.1-Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.IE:Montaje de Expresión	CEC	CSC	
AAE 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. IE:Montaje de Expresión	CEC	CSC	
AAE 1.3-Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico-expresivos, aportando y aceptando propuestas. IE:Escala de Observación	CEC	CSC	
ELEMENTOS COMUNES Y TRANSVERSALES	C1	C2	C3
ECT 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. IE:Escala de Observación	CSC		
ECT 1.2-Valora las direrentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde	CSC		

el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás. IE:Escala de Observación			
ECT 1.3-Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador. IE:Escala de Observación	CSC		
ECT 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.IE: Prueba Conceptual	CSC	CMCT	
ECT 2.2-Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. IE: Prueba Conceptual	CSC	CMCT	
ECT 2.3-Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente. IE:Escala de Observación	CSC	CMCT	
ECT 3.1-Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. IE:Escala de Observación	CSC	CMCT	130
ECT 3.2-Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. IE:Prueba Conceptual	CSC	CMCT	
ECT 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. IE:Prueba Conceptual	CDIG	SIEE	CL
ECT 4.1-Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de	CDIG	SIEE	CL

cambio frente a otros argumentos válidos. IE:Trabajo			
ECT 4.2-Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo. IE:Escala de Observación	CDIG	SIEE	CL
ECT 5.1-Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.IE:Trabajo	CDIG	SIEE	CL
ECT 5.2-Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando conclusiones. IE:Trabajo	CDIG	SIEE	CL
ECT 5.3-Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados. IE:Trabajo	CDIG	SIEE	CL

35. RECURSOS DIDÁCTICOS

El Departamento de Educación Física dispone de una serie de materiales y recursos que apoyarán y facilitarán tanto la labor del profesor como el proceso de aprendizaje de los alumnos/as. Dadas las circunstancias excepcionales del presente curso, utilizaremos los pabellones con las medidas de seguridad vigentes y el uso del material será excepcional, y en ese caso, se desinfectará antes y después de su uso. Contamos con los siguientes recursos:

1.INSTALACIONES

-Sala cubierta

-Dos pistas polideportivas descubiertas

2. MATERIAL GENERAL

MATERIAL	CANTIDAD
Pelotas gimnasia rítmica	15

Balones de baloncesto	17
Balones de futbol-sala	12
Balones de Voley	20
Balones de balonmano	15
Balones medicinales	19
Diábolos	5
Balones de Fitball	7
Cuerdas	20
Ultimate	8
Conos grandes	15
Conos pequeños	10
Setas para señalizar	20
Ruedas de abdominales	5
Colchonetas pequeñas	25
Colchonetas grandes	15
Picas de madera	8
Stiks de hokey	8
Raquetas de madera	15
Juego de boccia	1
Cronómetro	1
Cintas elásticas	10
Pelotas pequeñas de goma-espuma	10
Mancuernas	1
Churros pequeños	8
Jaulas portabalones	2

3. PLATAFORMA VIRTUAL

36. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Las **actividades** programadas para el presente curso 2021/2022 son las siguientes:

ACTIVIDAD	FECHA	GRUPOS	COSTE APROX	Nº PROFESORES
Actividad deportiva de invierno en el medio natural	Segundo trimestre	4º de ESO		3

37. INDICADORES DE LOGRO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE.

Los indicadores del logro del proceso de enseñanza y de la práctica docente quedarán recogidos en el siguiente documento:

INDICADORES DE LOGRO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE

AJUSTE DE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE	OBSERVACIONES
Número de clases durante el trimestre	
Estándares de aprendizaje evaluables durante el trimestre	
Estándares programados que no se han trabajado	
Propuesta docente respecto a los estándares de aprendizaje no trabajados: p) Se trabajarán en el siguiente trimestre q) Se trabajarán mediante trabajo para casa durante el periodo estival r) Se trabajarán durante el curso siguiente s) No se trabajarán t) Otros (especificar)	
Organización y metodología didáctica: ESPACIOS	
Organización y metodología didáctica: TIEMPOS	
Organización y metodología didáctica: RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS	
Organización y metodología didáctica: OTROS (especificar)	
Idoneidad de los instrumentos de evaluación empleados	
Otros aspectos a destacar	

CONSECUCIÓN DE ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE DURANTE EL TRIMESTRE	OBSERVACIONES
Resultados de los alumnos por área/materia/asignatura	
Análisis de las diferencias advertidas en el nivel de logro de los estándares de las materias del departamento en los grupos del mismo nivel	

38. MEDIDAS PARA ESTIMULAR EL HÁBITO DE LA LECTURA Y LA CAPACIDAD DE EXPRESARSE CORRECTAMENTE

38.1. MEDIDAS PARA ESTIMULAR EL HÁBITO DE LA LECTURA

1. En cada período evaluador los alumnos/as podrán buscar artículos, reseñas, noticias de cierta extensión según un gran eje temático que les propondremos.

Además de fomentar la lectura en la búsqueda del artículo más original, más científico o más educativo, se habituarán a leer prensa, revistas, hábito que no tienen muchos de ellos (más allá de la prensa deportiva especializada en fútbol como gran espectáculo). Los tres mejores artículos serán colocados en el tablón de anuncios del gimnasio. Los artículos ganadores podrán ser objeto de comentario y de un pequeño debate.

2. Se podrán proponer **juegos de indagación**. Por ejemplo: busca un deportista español que fue medalla en las Olimpíadas de Barcelona 92, nacido en la provincia de Soria (respuesta: Fermín Cacho). Otro ejemplo: deportista español nacido en Madrid en 1970 y que ha jugado en España, Italia, Japón, Francia y Puerto Rico (respuesta: Rafa Pascual). Utilizando Internet desarrollarán sus habilidades de investigación y su manejo de la red y, a la vez, tendrán que leer biografías diversas hasta encontrar los datos pedidos. Si estamos en el Aula Plumier podemos plantear diversos juegos de este tipo con limitación de tiempo.

38.2. MEDIDAS PARA ESTIMULAR LA CAPACIDAD DE EXPRESARSE CORRECTAMENTE

1. Como el resto de las materias, ofrecemos una gran **variedad de intercambios comunicativos** en nuestras sesiones. Cuidaremos que estos sean cuidadosos con el lenguaje y procuraremos aportar la mayor cantidad de vocabulario específico de cada unidad didáctica, que sea posible. En suma, estamos hablando de nuestra aportación general a la competencia en comunicación lingüística (número 1).

39. CONTRIBUCIÓN A LA MEJORA DE LA COMPETENCIA MATEMÁTICA.

Cálculo de la frecuencia cardiaca por minuto para control de la intensidad del esfuerzo.

Conteo del ritmo en las composiciones grupales en la realización de bailes y danzas.

40. SUPRIMIDO POR APLICACIÓN DEL REAL DECRETO 984/2021 DE 16 DE NOVIEMBRE

PROGRAMACIÓN DOCENTE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2021-2022

1º DE BACHILLERATO

41. MARCO LEGAL

La presente programación ha sido elaborada según 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, que desarrolla el Real Decreto 1.105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

42. TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES. UNIDADES FORMATIVAS

Se entiende por unidad formativa la unidad de programación del proceso de enseñanza para favorecer la adquisición de unos aprendizajes previamente delimitados en un período de tiempo, pudiendo ser organizadas como proyectos o como unidades didácticas. Así pues, la temporalización prevista para el presente curso académico es la siguiente:

TÍTULO	FECHA DE INICIO	FECHA DE FIN	Nº DE SESIONES
UU.FF. 1: PLAN DE MEJORA	13/09/21	11/12/21	24

UU.FF. 2: DEPORTIVÍZATE	13/12/21	18/03/22	24
UU.FF. 3: LÁNZATE	19/03/22	22/06/22	24

TITULO	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
NIDAD RMATIVA:2 EPORTIVÍTAZ	*Perfeccionmiento 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 prácica. *Realización, preferentemente en el entorno natural de una actividad de bajo impacto ambiental empleando técnicas aprendidas:	**JAD-**Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionado la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	1.1.Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. 1.2- Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3-Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo o recreativo. 1.4-Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no

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	**JAD**- Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones	estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. **2.1-** Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. **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. **2.3**-Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. **2.4**-Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.

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.

*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

cambiantes que se producen en la práctica.

ECT- 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.

ECT-Controlar los riestos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-

2.5-Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

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 identificandos los aspectos organizativos y los materiales necesarios.

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.

2.1-Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

2.2-Usa los materiales y

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 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:cumplim

deportivas y artistico-expresivas, acutando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.

ECT-Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.

ECT-Utilizar las tecnologias 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.

equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.

2.3-Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.

3.1-Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.

3.2-Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

4.1-Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

4.2-Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión

iento de normas de seguridad y control de contingencias.	o difusión.
*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 posible 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.		
UU.FF. 1: PLAN DE MEJORA	*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	-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.	**CFS 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. **CFS 1.2**-Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud **CFS 1.3**-Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. **CFS 1.4**-Alcanza sus objetivos de nivel de

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.
*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

-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.

condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.

CFS 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.

CFS 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

CFS 2.3-Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.

CFS 2.4-Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo

hábitos perdurables. *Planificación de la condición física: adaptación del organismo al esfuerzo, zonas de actividad, umbrales, sistemas de desarrollo de la condición física. *Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma y responsable, de un programa personal de actividad físisca 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	**ECT-** Valorar la actividad física desde la	de actividad. **CFS 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. **CFS 2.6**-Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo para cubrir sus expectativas. **ECT 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 identificandos los aspectos organizativos y los materiales necesarios. **ECT 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

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.	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.	socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.	
*Proyectos organizativos:planificación, puesta en marcha y evaluación de los mismos.	**ECT-**Controlar los riestos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artistico-expresivas, acutando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto	**2.1-**Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. **2.2-**Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificidades técnicas de los mismos. **2.3-**Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.	
*Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para la ocupación de su tiempo de ocio. *Análisis crítico del deporte como fenómeno social: deporte praxis		**3.1-**Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. **3.2-**Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. **4.1-**Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a	

versus deporte espectáculo.	individualmente como en grupo.	fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
*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.	ECT-Mostrar un comportamientop ersonal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	**4.2-**Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
*Requisitos de los profesionales del sector deportivo de las empresas del área de la actividad física para que garanticen la salud individual y colectiva.	ECT-Utilizar las tecnologias 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.	
*Riesgos propios de las actividades físico-deportivas.		
*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.

*Uso de las tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro y selección de la información: fuentes y recursos más idóneos

*Códigos éticos en la práctica de actividad física.

*Impacto potencial que sobre el entorno tienen las actividades realizadas y posible 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.	
UU.FF. 3: **EXPRESIÓN CORPORAL**	*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	**AAE 1.1-**Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artístico-expresivos. **AAE 1.2-**Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.

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.

*Proyectos organizativos:planificación, puesta en marcha y evaluación de los mismos.

*Diseño, organización y participación en actividades físico-

AAE 1- Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.

ECT- 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

AAE 1.3-Adecúa sus acciones motrices al sentido del proyecto artísitico-expresivo.

ECT 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 identificandos los aspectos organizativos y los materiales necesarios.

ECT 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.

ECT 2.1-Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

ECT 2.2-Usa los materiales y equipamientos atendiendo

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 de las empresas del área de la actividad física para que garanticen la salud individual y

práctica de la actividad física.

ECT-Controlar los riestos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artistico-expresivas, acutando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.

ECT-Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.

ECT-Utilizar las

a las especificidades técnicas de los mismos.

ECT 2.3-Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.

ECT 3.1-Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.

ECT 3.2-Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

ECT 4.1-Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

ECT 4.2-Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

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.	tecnologias 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.	

*Impacto potencial que sobre el entorno tienen las actividades realizadas y posible 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.

43.SELECCIÓN, PESO Y PONDERACIÓN DE LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES CON INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

ESTANDARES **1º BACH.** **21/22**	1a eval.	2a eval.	3a eval.
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.	✓		
1.1.2 Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud	✓		
1.1.3 Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.	✓		
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.	✓		
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.	✓		
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	✓		
1.2.3 Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.	✓		
1.2.4 Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.	✓		
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.	✓		
1.2.6 Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo para cubrir sus expectativas.	✓		
2.1.1 Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.	✓	✓	
2.1.2 Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.		✓	
2.1.3 Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo o recreativo.		✓	
2.1.4 Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.		✓	

2.2.1 Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.		✓	
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.		✓	
2.2.3 Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.		✓	
2.2.4 Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.		✓	
2.2.5 Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.		✓	
3.1.1 Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artístico-expresivos.			✓
3.1.2 Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.			✓
3.1.3 Adecúa sus acciones motrices al sentido del proyecto artísitico-expresivo.			✓
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.		✓	✓
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.		✓	
4.2.1 Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo	✓	✓	✓
4.2.2 Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificidades técnicas de los mismos.	✓	✓	✓
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.	✓	✓	
4.3.1 Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.	✓	✓	✓
4.3.2 Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.		✓	✓
4.4.1 Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.	✓	✓	✓
4.4.2 Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.	✓	✓	✓

ESTANDARES 1ºBACH 21/22 1ªEvaluación	Valoración	Instrumentos
1.2.6 **Plantea** y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo para cubrir sus expectativas.	20%	Pruebas conceptuales trabajo, exposición o tareas en plataforma virtual.
4.4.1 Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.		
4.4.2 Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.		
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.	40 %	Plan de Mejora/Pruebas motrices
1.1.2 Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud		
1.1.3 Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.		
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.		
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.		
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		
1.2.3 Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.		
1.2.4 Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.		
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.		

2.1.1 Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.	20 %	Observación sistemática. Registro anecdótico
4.2.1 Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo	20 %	Observación sistemática. Registro anecdótico
4.2.2 Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificidades técnicas de los mismos.		
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.		
4.3.1 Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.		

ESTANDARES 1ºBACH 21/22 2ª Evaluación	**Valoración**	**Instrumentos**
2.1.4 Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, **analizando** los aspectos organizativos necesarios.	20 %	Pruebas conceptuales. Tareas en plataforma virtual
2.2.1 **Desarrolla** acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.		
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.		
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.		
4.4.1 Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.		
4.4.2 Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.		
2.1.2 Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.	20 %	Pruebas prácticas, observación sistemática o listas de control
2.1.3 Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo o recreativo.		
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.		
2.2.3 Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.		
2.2.4 Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.		

2.2.5 Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.		
2.1.1 Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses, mostrando actitudes de esfuerzo, auto-exigencia y superación.	20 %	Observación sistemática
4.2.1 Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo	40 %	Observación sistemática
4.2.2 Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificidades técnicas de los mismos.		
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.		
4.3.1 Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.		
4.3.2 Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.		

ESTANDARES 1ºBACH 21/22 3ª Evaluación	**Valoración**	**Instrumentos**
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.	20 %	Pruebas conceptuales. Trabajo, exposiciones o tareas en plataforma virtual
4.4.1 Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.		
4.4.2 Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.		
3.1.3-Adecúa sus acciones motrices al sentido del proyecto artísitico-expresivo	20%	Pruebas prácticas/video o tareas a través de la plataforma
3.1.2 Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.		
3.1.1 Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artístico-expresivos	40 %	Observación sistemática
4.2.1 Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo	20 %	Observación sistemática/ Registro de control
4.2.2 Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificidades técnicas de los mismos.		
4.3.1 Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.		
4.3.2 Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.		

CALIFICACIÓN FINAL DEL PROCESO (JUNIO): Para superar la materia, la calificación final deberá ser de 5 o superior. La calificación final vendrá dada por la media aritmética de las calificaciones de los trimestres (redondeada a la centésima más próxima, y en caso de equidistancia, a la superior), habiendo sacado al menos 4 PUNTOS en cada uno. En otro caso, el alumno/a tendrá que recuperar la evaluación correspondiente no superada, en junio, para poder hacer la media.

44. PERFIL COMPETENCIAL DE LA MATERIA

Tomando en consideración el artículo 5.6 de la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, que describe el perfil competencial de la materia, y la propuesta de dicho perfil remitido por la Consejería de Educación, en la siguiente tabla se refleja la relación entre los estándares de aprendizaje y las competencias a las que contribuye:

Nota: Códigos de las competencias (Competencia Lingúistica: CL; Competencia Matemática y Competencias en Ciencia y Tecnología: CMCT; Competencia Digital: CDIG; Aprender a Aprender: AA; Sentido de Iniciativa y Espíritu Emprendedor: SIEE; Competencias Sociales y Cívicas: CSC; Conciencia y Expresiones culturales: CEC)

ESTÁNDARES	COMPETENCIAS		
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	C1	C2	C3
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.	CMCT	CSC	AA
1.1.2 Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud	CMCT	CSC	AA
1.1.3 Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.	CMCT	CSC	AA
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.	AA	CSC	CMCT
1.2.1 Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas	AA	SIEE	CMCT

con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses.			
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	CSC	AA	SIEE
1.2.3 Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.	AA	SIEE	CEC
1.2.4 Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.	AA	SIEE	CMCT
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.	AA	SIEE	CEC
1.2.6 Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo para cubrir sus expectativas.	SIEE	AA	CMCT
JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS	C1	C2	C3
2.1.1 Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.	AA	CSC	SIEE
2.1.2 Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.	AA	SIEE	CSC
2.1.3 Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo o recreativo.	AA	SIEE	CSC
2.1.4 Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.	CMCT	AA	SIEE
2.2.1 Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.	AA	CSC	SIEE
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.	CSC	AA	SIEE
2.1.1 Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.	SIEE	AA	C
2.1.2 Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.	CSC	CL	

2.1.3 Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo o recreativo.	CSC	SIEE	AA
2.2.3 Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.	CSC	SIEE	AA
2.2.4 Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.	SIEE	AA	CSC
2.2.5 Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.	CSC	AA	CMCT

ACTIVIDADES FÍSICO ARTÍSTICO-EXPRESIVAS	C1	C2	C3
3.1.1 Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artístico-expresivos.	CEC	CSC	AA
3.1.2 Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.	CEC	CSC	AA
3.1.3 Adecúa sus acciones motrices al sentido del proyecto artísitico-expresivo.	CEC	CSC	AA
ELEMENTOS COMUNES Y TRANSVERSALES	**C1**	**C2**	**C3**
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.	AA	CL	CMCT
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.	AA	CL	CSC
4.2.1 Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo	CSC	AA	CMCT
4.2.2 Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificidades técnicas de los mismos.	CMCT	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.	CSC	CMCT	AA
4.3.1 Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.	AA	CMCT	CSC
4.3.2 Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.	CSC	CMCT	AA

4.4.1 Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.	CDIG	SIEE	CL
4.4.2 Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.	CDIG	SIEE	CL

45. RECURSOS DIDÁCTICOS

El Departamento de Educación Física dispone de una serie de materiales y recursos que apoyarán y facilitarán tanto la labor del profesor como el proceso de aprendizaje de los alumnos/as. Contamos con los siguientes recursos:

1.INSTALACIONES

-Sala cubierta

-Dos pistas polideportivas descubiertas

2. MATERIAL GENERAL

MATERIAL	CANTIDAD
Pelotas gimnasia rítmica	15
Balones de baloncesto	17
Balones de futbol-sala	12
Balones de Voley	20
Balones de balonmano	15
Balones medicinales	19
Diábolos	5
Balones de Fitball	7
Cuerdas	20
Ultimate	8
Conos grandes	15
Conos pequeños	10
Setas para señalizar	20
Ruedas de abdominales	5
Colchonetas pequeñas	25
Colchonetas grandes	15
Picas de madera	8
Stiks de hokey	8
Raquetas de madera	15
Juego de boccia	1
Cronómetro	1
Cintas elásticas	10
Pelotas pequeñas de goma-espuma	10

Mancuernas	1
Churros pequeños	8
Jaulas portabalones	2

3. PLATAFORMA VIRTUAL

46. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Las **actividades** programadas para el presente curso 2021/2022 son las siguientes:

ACTIVIDAD	FECHA	GRUPOS	COSTE APROX	Nº PROFESORES
Descenso del Rio Segura	Tercer trimestre	Todos los primeros	12	3

47. INDICADORES DE LOGRO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE.

Los indicadores del logro del proceso de enseñanza y de la práctica docente quedarán recogidos en el siguiente documento:

INDICADORES DE LOGRO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE

AJUSTE DE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE **OBSERVACIONES**

Número de clases durante el trimestre

Estándares de aprendizaje evaluables durante el trimestre

Estándares programados que no se han trabajado

Propuesta docente respecto a los estándares de aprendizaje no trabajados:

u) Se trabajarán en el siguiente trimestre
v) Se trabajarán mediante trabajo para casa durante el periodo estival
w) Se trabajarán durante el curso siguiente
x) No se trabajarán

y) Otros (especificar)

Organización y metodología didáctica: ESPACIOS

Organización y metodología didáctica: TIEMPOS

Organización y metodología didáctica: RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS

Organización y metodología didáctica: OTROS (especificar)

Idoneidad de los instrumentos de evaluación empleados

Otros aspectos a destacar

CONSECUCIÓN DE ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE DURANTE EL TRIMESTRE	**OBSERVACIONES**
Resultados de los alumnos por área/materia/asignatura	
Análisis de las diferencias advertidas en el nivel de logro de los estándares de las materias del departamento en los grupos del mismo nivel	

48. MEDIDAS PARA ESTIMULAR EL HÁBITO DE LA LECTURA Y LA CAPACIDAD DE EXPRESARSE CORRECTAMENTE

48.1. MEDIDAS PARA ESTIMULAR EL HÁBITO DE LA LECTURA

1. En cada período evaluador los alumnos/as podrán buscar artículos, reseñas, noticias de cierta extensión según un gran eje temático que les propondremos.

Además de fomentar la lectura en la búsqueda del artículo más original, más científico o más educativo, se habituarán a leer prensa, revistas, hábito que no tienen muchos de ellos (más allá de la prensa deportiva especializada en fútbol como gran espectáculo). Los tres mejores artículos serán colocados en el tablón de anuncios del gimnasio. Los artículos ganadores podrán ser objeto de comentario y de un pequeño debate.

2. Se podrán proponer **juegos de indagación**. Por ejemplo: busca un deportista español que fue medalla en las Olimpíadas de Barcelona 92, nacido en la provincia de Soria (respuesta: Fermín Cacho). Otro ejemplo: deportista español nacido en Madrid en 1970 y que ha jugado en España, Italia, Japón, Francia y Puerto Rico (respuesta: Rafa Pascual). Utilizando Internet desarrollarán sus habilidades de investigación y su manejo de la red y, a la vez, tendrán que leer biografías diversas hasta encontrar los datos

pedidos. Si estamos en el Aula Plumier podemos plantear diversos juegos de este tipo con limitación de tiempo.

48.2. MEDIDAS PARA ESTIMULAR LA CAPACIDAD DE EXPRESARSE CORRECTAMENTE

1. En primer lugar, como el resto de las materias, ofrecemos una gran **variedad de intercambios comunicativos** en nuestras sesiones. Cuidaremos que estos sean cuidadosos con el lenguaje y procuraremos aportar la mayor cantidad de vocabulario específico de cada unidad didáctica, que sea posible. En suma, estamos hablando de nuestra aportación general a la competencia en comunicación lingüística (número 1).

2. Además los trabajos podrán llevar un punto de conclusión personal, ya que es obligatorio que los alumnos/as realicen un análisis crítico de lo que han trabajado, y por tanto den su punto de vista de lo que piensan al respecto.

49. CONTRIBUCIÓN A LA MEJORA DE LA COMPETENCIA MATEMÁTICA.

Cálculo de la frecuencia cardiaca por minuto para control de la intensidad del esfuerzo.

Conteo del ritmo en las composiciones grupales en la realización de bailes y danzas.

50. ESTÁNDARES PARA LA CONVOCATORIA DE SEPTIEMBRE

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE PARA 1º BACH **CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE Y/O PRUEBA FINAL DE JUNIO (ALUMNADO ABSENTISTA)**	Escala: C (P) N NR	 **C=Conseguido** **(P=En proceso)** **N=No conseguido** **NR=NO REALIZADO**
1.2.6-Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo para cubrir sus necesidades. 4.4.1-Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. 4.4.2-Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.	40%	**IE: Prueba conceptual, entrevista, tareas o trabajos a través de la plataforma**

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 identificandos los aspectos organizativos y los materiales necesarios.	4 pt 2 pt 0pt	
2.2.5 Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.	20% 2pt 1pt 0pt	**IE: Prueba conceptual, entrevista, tareas o trabajos a través de la plataforma**
1.2.4 Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.	40% 4 pt 2 pt 0 p	**IE: Prueba conceptual, entrevista, tareas o trabajos a través de la plataforma**
3.1.3-Adecúa sus acciones motrices al sentido del proyecto artísitico-expresivo 3.1.2 Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.	20% 2 pt 1 pt 0 pt	**IE: Prueba práctica, entrevista, tareas o trabajos a través de la plataforma**

SE SELECCIONARÁN ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE CUYA SUMA FINAL SEA 10 PUNTOS