EDUCACIÓN FÍSICA

La sociedad actual demanda la incorporación, a la cultura y a la educación, de aquellos conocimientos, destrezas y capacidades que, relacionados con el cuerpo y su actividad motriz, contribuyen al desarrollo personal y a una mejor calidad de vida. En relación con ellos existe, por otra parte, una demanda social de educación en el cuidado del cuerpo y de la salud, de la mejora de la imagen corporal y la forma física, y de la utilización constructiva del ocio mediante las actividades recreativas y deportivas.

La materia de Educación Física se orienta hacia el desarrollo de las capacidades y habilidades que perfeccionen y aumenten las posibilidades de movimiento de los alumnos, hacia la profundización del conocimiento de la conducta motriz como organización significante del comportamiento humano y a asumir actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz. Su enseñanza implica tanto mejorar sus posibilidades de acción, como propiciar la reflexión sobre la finalidad, sentido y efectos de la acción misma. Asimismo, la educación a través del cuerpo y del movimiento conlleva además aspectos expresivos, comunicativos, afectivos y cognitivos.

El desarrollo de la competencia motriz a través de la práctica continuada de actividades físicas requiere además vincular dicha práctica a una escala de actitudes, valores y normas y al conocimiento de los efectos que ésta, o su ausencia, tiene sobre el desarrollo personal. Por las características específicas de la Educación Secundaria Obligatoria (pubertad y adolescencia), es posible educar en el conocimiento de por qué y para qué realizan una determinada actividad, a programarla y a seleccionarla en función de sus capacidades, intereses y finalidades, y a evaluar el rendimiento obtenido, es decir, a aprender a gestionar su actividad física de forma autónoma.

El deporte y la actividad física van apareciendo ante los alumnos no ya como un juego sino como un fenómeno cultural con implicaciones sociológicas, culturales, estéticas y económicas, un fenómeno que han de ser capaces de valorar críticamente. Por otra parte, la actividad física y deportiva contribuye a moderar o eliminar ciertos hábitos cuya aparición a menudo coincide con este momento evolutivo como son el consumo de tabaco, alcohol, etc.

Así pues, la Educación Física contempla situaciones y contextos de aprendizaje variados. La lógica interna de las situaciones o actividades motrices propuestas se convierte en una herramienta imprescindible de la programación de la materia.

La materia se estructura en torno a cinco tipos de situaciones motrices diferentes, caracterizados, cada uno de ellos, por rasgos comunes de lógica interna y diferentes a los de los otros tipos: En entornos estables, situaciones basadas usualmente en modelos técnicos de ejecución y, en las que resulta decisiva la capacidad de ajuste para lograr conductas motrices cada vez más eficaces. De oposición, en ellas resulta imprescindible la interpretación correcta de las acciones de un oponente, la selección acertada de la acción, la oportunidad el momento de llevarla a cabo, y la ejecución de dicha decisión. De cooperación, con o sin oposición, en las que se producen relaciones de cooperación y colaboración con otros participantes en entornos estables para conseguir un objetivo. De adaptación al entorno, el medio en el que se realizan las actividades no tiene siempre las mismas características, por lo que genera incertidumbre y su finalidad es adaptarse al entorno y a la actividad. De índole artística o de expresión, las respuestas motrices requeridas tienen finalidades artísticas, expresivas y comunicativas, son de carácter estético y comunicativo y pueden ser individuales o en grupo.

Los niveles que la Educación Física plantea tienen que adecuarse al nivel de desarrollo de los alumnos, teniendo siempre presente que la conducta motriz es el principal objeto de la materia. Disfrutar de una adecuada competencia motriz permite al alumnado disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se le puedan presentar, siendo estas propias de las actividades físico-deportivas o vinculadas a la actividad humana en su conjunto. Asimismo les proporciona los conceptos y procedimientos elementales que les permitan hacerlo de forma autónoma, adoptando actitudes positivas y responsables en lo que al cuidado del cuerpo y de la salud físico-psíquica se refiere.

Las diferencias que muestran los alumnos son un punto de partida de las actividades de aprendizaje, ya que éstas deben concretarse teniendo en cuenta a cada grupo o a cada uno de ellos. El objetivo consiste en asegurar que el alumno progresa y mantiene su nivel de esfuerzo y motivación por superar cotas cada vez más altas. En definitiva, se trata de mejorar su competencia motriz, favoreciendo el trabajo en equipo y fomentando así el compañerismo y la cooperación.

Este aprendizaje activo debe ir orientado a favorecer que los estudiantes trabajen en pequeños grupos para aprender con, de y para sus compañeros. Cada estudiante debe ser corresponsable de su propio aprendizaje, pero también y muy especialmente, del aprendizaje de todos y cada uno de sus compañeros de grupo. Con las actividades físicas cooperativas se debe propiciar el incremento de la autoestima de cada estudiante, su integración y aceptación en el grupo, despertar el interés y el gusto por la actividad física, propiciar la responsabilidad en la participación en un grupo, demostrar que a pesar de no ser competitiva una actividad también puede ser divertida, valorar los logros en el proceso y no el resultado y promover climas positivos.

Las relaciones sociales entre iguales son importantes para aprender y, por lo tanto, lo son para el desarrollo de la personalidad. Así, el aprendizaje cooperativo, también servirá para abordar la educación en valores. Tanto en los juegos como en las actividades físicas o expresivas, las situaciones de oposición y las estructuras cooperativas

se llevan a cabo procesos en los que se requiere atender la comunicación positiva en grupo, la coordinación de labores y el establecimiento de relaciones entre los miembros del grupo de cara a la consecución de un objetivo.

Las actividades deportivas tanto de regulación externa como de autorregulación soportan un cierto contenido de competición. Sin embargo, esta tendrá un tratamiento educativo, es decir, la competencia con otros, individualmente o en grupos, supone un mecanismo de regulación del propio esfuerzo, una situación de reto a superar, y no de rivalidad o puro enfrentamiento. Por otra parte, a partir de las actividades de enseñanza aprendizaje el alumno debe llegar a distinguir competición y competitividad. La primera como una finalidad más del juego o del deporte y, la segunda, como una actitud no sólo del deporte sino de otros fenómenos sociales donde toda la actividad que realiza el individuo tiene como finalidad única el éxito. Obtener el éxito en su competencia cognitiva, social o física debe tener el mismo papel educativo y la misma relevancia en la escala de valores del alumno.

Para asegurar el éxito del alumnado, el profesor ha de acercar la dificultad de la tarea a las posibilidades iniciales de ejecución del alumno de modo que mantenga el nivel de motivación adecuado para la superación de las dificultades, e ir aumentando progresivamente el grado de la dificultad a superar.

En el caso de las habilidades se irá de la experimentación (tanteo, acomodación, identificación y adaptación) a la automatización (dominio, decisión y transferencia) y de ésta al perfeccionamiento (coordinación múltiple y tecnificación).

En el caso de las aptitudes físicas se partirá del acondicionamiento físico (localización, construcción básica y capacitación) para continuar con la mejora (tanto general como específica) y de ésta, llegar a la especialización (rendimiento específico, rendimiento combinado y rendimiento máximo).

En el diseño de actividades de enseñanza de los juegos y deportes se ha de plantear, a priori, o analizar al acabar, planes y estrategias de juego y poder valorar cómo se ha desarrollado la actividad física organizada.

Con esta metodología se pretende responsabilizar al alumno, lo que es también un objetivo general de la etapa, no obstante, para poder aplicarlo es necesario que haya adquirido conocimientos previos y hábitos de trabajo suficientes que le permitan desarrollar y organizar sus propias actividades con perspectivas de éxito.

El alumno de secundaria precisa una mayor información y que esta sea más especializada. Las actividades de enseñanza no deberían diferenciarse de las actividades físicas con las que se va a enfrentar o va a elegir en el futuro, tanto en el tipo de éstas como en el grado de profundización de su planteamiento. Es necesario, por tanto, proporcionarle la información y los elementos para la autocorrección y mejora, que le permitan iniciarse en la planificación de la actividad física respecto de los objetivos responsablemente elegidos por él mismo.

La fundamentación teórica será incluida, en la medida de lo posible, en la práctica como proceso metodológico y pedagógico que permita al alumno una adquisición de conocimientos basados en ella.

Estos principios se pueden realizar bajo el soporte de las Tecnologías de la información y la comunicación y los nuevos medios y recursos educativos que ayudan a profundizar los aprendizajes y fomentar el desarrollo integral de los alumnos.

PRIMER CURSO

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 1. Contenidos comunes		
Identificación de información relevante, desechando la complementaria y superficial. Empleo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para la realización de trabajos de investigación sobre aspectos de la materia.	1. 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.	1.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, video, sonido…) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 1.2 Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.
Bloque 2. Acciones motrices individuales en entornos estables		
Habilidades específicas vinculadas a la acción motriz (giros, saltos, equilibrios…) Condición física. Capacidades físicas relacionadas con la salud. Generalidades, clases y ejercicios de acondicionamiento general.	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación. 2.1 Analiza la implicación de las capacidades físicas y las

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Resistencia aeróbica: carrera continua, circuitos y juegos. Flexibilidad. Trabajo estático y dinámico. Test y pruebas funcionales que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones. Relación entre el entrenamiento y la mejora de los niveles de la condición física. Higiene postural. Aplicaciones prácticas. Creación de hábitos y actitudes preventivas. Disposición positiva hacia la práctica de la actividad física como mejora de la salud y la calidad de vida.	2. 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. 3. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas trabajadas en el ciclo. 3.1 Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 3.2 Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 3.3 Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 3.4 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.
Bloque 3. Acciones motrices en situaciones de oposición		
Aspectos técnicos y reglamentarios de los deportes que van a practicarse Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de las actividades propuestas. Práctica de gestos técnicos en situaciones de oposición. Aceptación de los propios niveles de habilidad como paso previo hacia la superación personal.	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 2. Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 2.1. Adapta los fundamentos técnicos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o colaboración-oposición propuestas.
Bloque 4. Situaciones de cooperación		
Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de las actividades propuestas. Participación en juegos y actividades dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos y reglamentarios de las actividades propuestas. Respeto y aceptación de las normas y reglamentos. Las actividades físico-deportivas y el juego como medios para conseguir valores de desarrollo personal y social: integración, respeto, tolerancia, cooperación…. Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva.	1. Resolver situaciones motrices de colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 2. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos en la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	1.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas. 2.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 2.2 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. 2.3 Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
Bloque 5. Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno		

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
La orientación. Generalidades. Medios naturales de orientarse. Normas de seguridad. Posibilidades que ofrece el medio natural para realizar actividades físico-deportivas. Conocimiento, aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural.	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 2. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	1.1. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. 2.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 2.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
Bloque 6. Situaciones de índole artística o de expresión		
Posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo. Actividades expresivas encaminadas a conseguir la cohesión del grupo y a romper los bloqueos e inhibiciones personales. Creación y práctica de coreografías de bailes y danzas. El tiempo y el ritmo. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 1.2 Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.

SEGUNDO CURSO

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 1. Contenidos comunes		
Identificación de información relevante, desechando la complementaria y superficial. Empleo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para la realización de trabajos de investigación sobre aspectos de la materia.	1. 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.	1.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, video, sonido…) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 1.2 Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.
Bloque 2. Acciones motrices individuales en entornos estables		
Condición física. Capacidades físicas relacionadas con la salud. Acondicionamiento general. La fuerza. Generalidades. Clases. Ejercicios básicos de iniciación al trabajo de fuerza. La velocidad. Generalidades. Clases. Ejercicios básicos de iniciación al trabajo de velocidad de reacción y desplazamiento.	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 2. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física,	1.1 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación. 2.1 Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas trabajadas en el ciclo.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Control de la intensidad del esfuerzo por la frecuencia cardiaca: Toma de pulsaciones. Test y pruebas funcionales que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones. El calentamiento: fases. Ejecución de ejercicios aplicados al calentamiento general. La vuelta a la calma. Higiene postural: Aplicaciones prácticas. Creación de hábitos y actitudes preventivas. Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a su mejora con un trabajo adecuado. Valoración de hábitos y conductas positivas y discriminación de las negativas (sedentarismo, drogodependencias…), fundamentalmente las relacionadas con las enfermedades de origen cardiovascular. Valoración de los efectos positivos del calentamiento, la vuelta a la calma y la correcta realización del ejercicio físico para prevenir lesiones.	aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 3. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. 4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	2.2 Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 2.3 Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 2.4 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. 3.1 Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 3.2 Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 3.3 Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 3.4 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. 4.1 Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 4.2 Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.
Bloque 3. Acciones motrices en situaciones de oposición		
Aspectos técnicos y reglamentarios de los deportes que van a practicarse. Fases del modelo técnico. Juegos y actividades dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, principios tácticos básicos y reglamentarios de una o varias actividades físico-deportivas de oposición. Automatización de gestos técnicos básicos de las actividades desarrolladas. Elección de la opción técnica más apropiada en cada momento.	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 2. Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	1.1 Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2 Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3 Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico 1.4 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Necesidad y sentido de las normas. Distribución racional de las fuerzas a lo largo de la competición. Disposición favorable hacia la autoexigencia y superación de las propias limitaciones.		2.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
Bloque 4. Situaciones de cooperación		
Elección de la opción técnica más apropiada en cada momento. Automatización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de las actividades propuestas. Puesta en práctica de los conocimientos adquiridos en situaciones reales de juego. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás. Los valores en el deporte y la actividad física. Interiorización y aplicabilidad. Valoración del juego y el deporte, en particular tradicional y autóctono, respectivamente, como marco de relación con los demás.	1. Resolver situaciones motrices de colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 2. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos en la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	1.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 1.2 Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 2.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 2.2 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. 2.3 Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
Bloque 5. Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno		
El senderismo. Tipos de sendero, normas básicas para su práctica, material necesario. Señales de rastreo. Conocimiento, aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural en la realización de actividades de orientación. Identificación y prevención de las contingencias propias del medio natural. Práctica de normas básicas de protección y mejora del medio ambiente próximo en la realización de actividades en el entorno natural.	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 2. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	1.1. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. 2.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 2.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. 3.1 Identifica las características de las actividades físico-deportivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 3.2 Adopta las medias preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas en un entorno no estable.
Bloque 6. Situaciones de índole artística o de expresión		

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. La conciencia corporal. Aplicación a las actividades expresivas. Combinación de movimientos teniendo en cuenta las variables de espacio, tiempo e intensidad. Actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás: los gestos, las posturas y la voz. Valoración de la capacidad y de los usos expresivos y comunicativos del cuerpo.	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 1.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 1.3 Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

TERCER CURSO

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 1. Contenidos comunes		
Búsqueda de información, estructuración y síntesis de la misma para obtener conclusiones personales. Empleo de las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación para la realización de trabajos de investigación sobre aspectos de la materia. Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como medio activo de comunicación intergrupal y publicación de información.	1. 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.	1.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, video, sonido…) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante 1.2 Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.
Bloque 2. Acciones motrices individuales en entornos estables		
Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Consolidación del trabajo realizado en cursos anteriores. Control de la intensidad del esfuerzo por la frecuencia cardiaca: toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad. Test y pruebas funcionales que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones. Calentamiento general y específico. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos y vuelta a la calma, de manera autónoma, adaptados a distintas actividades. Técnicas generales de relajación y trabajo compensatorio. Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas.	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 2. Reconocer 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. 3. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. 4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	1.1 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación. 2.1 Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 2.2 Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. 2.3 Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 2.4 Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Desarrollo equilibrado de la musculatura de sostén. Alimentación y actividad física. Fundamentos básicos para una dieta equilibrada y su planificación. Sistemas de producción de energía (aeróbico y anaeróbico). Ejercicio sistemático y adaptaciones producidas en el organismo. Beneficios, riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.		3.1 Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 3.2 Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 3.3 Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 3.4 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. 4.1 Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 4.2 Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 4.3 Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.
Bloque 3. Acciones motrices en situaciones de oposición		
Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes que van a practicarse. Realización de gestos técnicos en diferentes situaciones reales de juego. Creación de automatismos para conseguir un buen rendimiento. La iniciativa como el elemento que marca el carácter ofensivo o defensivo. Práctica de acciones motrices regladas y adaptadas que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos/tácticos y las estrategias básicas de ataque y defensa, de los deportes de oposición Táctica colectiva: distintas formas de lograr la consecución del objetivo de la acción común. Estudio y análisis del contrincante.	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 2. Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	1.1 Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas 1.2 Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3 Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 2.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas. 2.2 Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. 2.3 Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
		oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 2.4 Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
Bloque 4. Situaciones de cooperación		
Práctica de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos/tácticos de las actividades propuestas. Acciones para conseguir ventaja. Táctica colectiva. Estrategia. Plan de juego Estilo de juego. El deporte como fenómeno sociocultural. Los valores en el deporte y la actividad física. Aplicación práctica. Valoración de las posibilidades lúdicas del juego y el deporte, en particular tradicional y autóctono, para la dinamización de grupos y el disfrute personal.	1. Resolver situaciones motrices de, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes 2. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos en la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	1.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 1.2 Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. 1.3 Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 1.4 Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares. 2.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 2.2 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. 2.3 Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
Bloque 5. Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno		
Adquisición de técnicas básicas de orientación. La brújula, familiarización y manejo, lectura y orientación de mapas y realización de actividades de orientación. Medios modernos de orientación. Realización de actividades recreativas, respetando el medio ambiente y utilizando las posibilidades que el entorno brinda. La seguridad como premisa en el medio natural. Primeros auxilios básicos.	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 2. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y	1.1 Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. 2.1 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. 2.2. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Nociones de supervivencia y acampada: Usos y abusos de que es objeto el medio urbano y natural en la actualidad.	artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. 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. 3.2 Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 3.3 Adopta las medias preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
Bloque 6. Situaciones de índole artística o de expresión		
Bailes individuales, por parejas o colectivos (danzas del mundo, bailes de salón). Identificación y prevención de las contingencias propias de las actividades artístico-expresivas. Valoración de los bailes y danzas como medio de expresión y comunicación. Valoración de las danzas folclóricas como parte del patrimonio cultural y como elemento de relación con los demás.	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. 2. 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.	1.1 Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 1.2 Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. 2.1 Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponen un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

CUARTO CURSO

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 1. Contenidos comunes		
Estrategias de búsqueda y selección de información.- Utilización de fuentes de información digitales. Navegación en itinerarios relevantes para la profundización en diferentes contenidos. Comunicación a través de los canales telemáticos. Uso responsable de las TIC como medio de comunicación interpersonal en grupos.	1. 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.	1.1 Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. 1.2 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. 1.3 Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.
Bloque 2. Acciones motrices individuales en entornos estables		
Repertorio de elementos técnicos. Automatización. Sistemas de entrenamiento de las capacidades físicas.	1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales,

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Test y pruebas funcionales que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones El calentamiento general y específico. Elaboración autónoma de calentamientos y vueltas a la calma, previo análisis de la actividad física que va a desarrollarse. Desarrollo de la aptitud física a través del ejercicio sistemático, rutinario y bien planificado. Planificación de una sesión de entrenamiento. Planificación de la propia actividad física. La postura corporal en actividades cotidianas. Tareas de carácter preventivo. Ejercicios de tonificación y estiramiento de la musculatura. Técnicas generales y específicas de relajación y trabajo compensatorio. Dieta adecuada e hidratación, antes, durante y después de la actividad física. Material deportivo adecuado al propio nivel. Equipamientos y espacios para una práctica segura de la actividad físico deportiva. Lesiones más comunes producidas por la práctica deportiva. Protocolo de actuación ante una emergencia en la realización de actividades físico deportivas. Contribución de la actividad física sistemática al desarrollo integral de la persona. Efectos negativos de determinados hábitos, nocivos, sobre la condición física y la salud. Responsabilidad y autonomía en el mantenimiento de la salud.	2. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. 3. 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. 4. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. 5. 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.	preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características. 2.1 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. 2.2 Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. 2.3 Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud. 2.4 Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física. 3.1 Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física. 3.2 Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. 3.3 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. 3.4 Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud. 4.1 Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma. 4.2 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. 4.3 Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz. 5.1 Verifica las condiciones de práctica segura usando

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
		convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. 5.2 Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. 5.3 Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.
Bloque 3. Acciones motrices en situaciones de oposición		
Situaciones globales de juego. Toma de decisión (pensamiento táctico). Ejecución técnico-táctica adaptada a los compañeros y/o adversarios. Supresión de situaciones de peligro en la táctica de oposición.	1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. 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.	1.1 Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.2 Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva. 2.1 Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.
Bloque 4. Situaciones de cooperación		
Estructura interna de los juegos deportivos de cooperación-oposición. Coordinaciones tácticas colectivas básicas (en ataque y en defensa) Interpretación del significado de las acciones de sus compañeros. Juego del adversario. Puntos fuertes y débiles. Realización de la acción apropiada. Discriminación de los diversos roles de juego La iniciativa como elemento que marca el carácter ofensivo-defensivo. Autocontrol y tolerancia en el desarrollo de diferentes funciones y situaciones de la práctica deportiva. Autonomía y responsabilidad en la organización de su tiempo libre. Planificación y organización de actividades deportivas. La actividad física como situación motriz reglada, de carácter lúdico e institucionalizada. El juego y el deporte como medios de aprendizaje y desarrollo de cualidades físicas, psicomotrices y socioafectivas.	1. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos. 2. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados. 3. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. 4. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	1.1 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. 1.2 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. 1.3 Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones. 1.4 Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas. 1.5 Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
El deporte como manifestación en diversos órdenes de nuestra sociedad. Análisis y reflexión sobre los aspectos positivos (esfuerzo, colaboración, respeto, tolerancia, etc.) y negativos (violencia, dopaje) del deporte Las relaciones interpersonales favorecedoras de la cooperación en las actividades físico deportivas Trabajo en equipo: cooperación, respeto.		2.1 Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. 2.2 Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. 2.3 Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma. 3.1 Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. 3.2 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. 3.3 Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como el de espectador. 4.1 Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a los argumentos válidos. 4.2 Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.
Bloque 5. Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno		
Planificación de actividades físico deportivas en distintos medios en función de las posibilidades que ofrece el entorno. Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural. Valoración del patrimonio natural como fuente de recursos para la práctica de actividades físicas y recreativas. Impacto que tienen algunas actividades físico deportivas en el medio natural. Adopción de medidas prácticas. Beneficios que aporta la práctica de estas actividades en la salud individual y colectiva.	1. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida del entorno.	1.1 Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos. 1.2 Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. 1.3 Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
Bloque 6. Situaciones de índole artística o de expresión		
Directrices para el diseño de composiciones coreográficas.	1. Componer y presentar montajes individuales o colectivos,	1.1 Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo,

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Elaboración y práctica de actividades rítmicas con una base musical, en función de la técnica aprendida. Participación en composiciones coreográficas colectivas, con apoyo de una estructura musical, que incluya los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad Participación y aportación al trabajo en grupo de diversas actividades rítmicas y/o expresivas. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución y las propuestas de los demás.	seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto. 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. 1.3 Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.