

REPROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA

CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE DE 1º DE ESO

		Curso: 1º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 1. Condición física y salud		
<ul style="list-style-type: none"> • La salud y los hábitos de vida. Identificación de hábitos saludables y perjudiciales. • La actividad física como hábito saludable de vida. La pirámide de la actividad física. • La condición física. Concepto y clasificación general de las capacidades físicas básicas. • Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. • Los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física. Conceptos básicos. • La frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo. • La alimentación saludable y su importancia en una adecuada calidad de vida. Pautas básicas de correcta alimentación. • La postura corporal. Trabajo de concienciación sobre la propia postura corporal y de diferenciación entre las posturas corporales correctas e incorrectas. 	<p>1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>1.1. Reconoce la actividad física como un hábito beneficioso para la salud.</p> <p>1.2. Identifica las capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividad física y explica alguna de las características de las mismas.</p> <p>1.3. Conoce aspectos básicos sobre los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.</p> <p>1.4. Utiliza la frecuencia cardíaca para controlar la intensidad de su esfuerzo en la práctica de actividad física.</p> <p>1.5. Conoce pautas básicas de correcta alimentación valorando su influencia en una adecuada calidad de vida.</p> <p>1.6. Discrimina los hábitos saludables de los perjudiciales para la salud mostrando una actitud crítica hacia estos últimos.</p> <p>1.7. Toma conciencia de la propia postura corporal identificando en sí mismo actitudes posturales correctas e incorrectas.</p>
	<p>2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	<p>2.1. Identifica su nivel de condición física a través de la práctica dirigida de test de valoración comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a su edad.</p> <p>2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.</p>

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural		
<ul style="list-style-type: none"> Las actividades físico-deportivas en el medio natural. Concepto y clasificación. Experimentación y práctica de juegos que familiaricen al alumno con algunas de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural: juegos de aventura y reto y/o juegos de pistas y/o juegos de trepa. Desarrollo de actividades que promuevan el respeto y el cuidado del medio natural. 	1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.	1.1. Conoce los tipos de actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en el medio natural. 1.2. Aplica las técnicas básicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas en juegos y situaciones lúdicas. 1.3. Toma conciencia de la necesidad del cuidado y mejora del medio natural.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 4. Expresión corporal y artística		
<ul style="list-style-type: none"> • <u>La expresión a través del cuerpo y del movimiento.</u> • <u>Práctica de juegos y actividades para el desarrollo expresivo</u> 	<p>1. <u>Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</u></p>	<p>1.4. <u>Identifica las posibilidades expresivas de su cuerpo y del movimiento a través de la participación en juegos y actividades de expresión</u></p>

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		
<ul style="list-style-type: none"> • Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud. • Los valores en el deporte. Juego limpio, trabajo en equipo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica. • Aceptación de la propia realidad corporal y de sus posibilidades y limitaciones. • Los hábitos higiénicos en la práctica de actividad física (hidratación, aseo personal, calzado e indumentaria adecuada). • Normas básicas para una práctica física segura. 	<p>1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.</p>	<p>1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.</p>
	<p>2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.</p>	<p>1.2. Se relaciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier discriminación o prejuicio por razón de género, afinidad, nivel de habilidad motriz u origen.</p> <p>1.3. Cooperar con sus compañeros y compañeras en las actividades grupales mostrando actitudes de compañerismo.</p> <p>1.4. Respetar las intervenciones y aportaciones de los demás.</p> <p>2.1. Participa de forma activa y desinhibida en las actividades de clase.</p> <p>2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • <u>Primeros auxilios. Protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente. La conducta PAS (proteger, alertar, socorrer).</u> • Fases en la práctica de actividad física. El calentamiento y la vuelta a la calma. Concepto e 		2.3. Valora el juego limpio por encima de la búsqueda desmedida de resultados.
<p>importancia en una práctica física segura.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realización de actividades para el desarrollo de calentamientos generales y de fases de vuelta a la calma. • Práctica de juegos y actividades básicas de relajación como medio de disminución de la activación física y mental. 	<p>3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p> <p>4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p> <p>5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.</p> <p>2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.</p> <p>2.6. Utiliza correctamente las instalaciones y el material de clase mostrando actitudes de cuidado de los mismos.</p> <p><u>3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.</u></p> <p><u>3.2. Atiende a criterios básicos de seguridad en su participación en las distintas actividades de clase.</u></p> <p><u>3.3. Conoce el protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente (conducta P.A.S.).</u></p> <p>4.1. Identifica las distintas fases en la práctica de actividad física y el tipo de actividades de cada una de ellas.</p> <p>4.2. Conoce aspectos básicos del calentamiento y de la vuelta a la calma valorando su importancia en una práctica física segura.</p> <p>5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física.</p> <p>5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.</p>

CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE DE 2º DE ESO

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 2º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 1. Condición física y salud		
<ul style="list-style-type: none"> ● Requisitos de una actividad física saludable. ● Características y clasificación de las distintas capacidades físicas básicas. Efectos de su desarrollo sobre el organismo. ● Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. Toma de contacto con los conceptos de volumen, intensidad y descanso. ● La frecuencia cardiaca como medio de control del esfuerzo. Utilización de la propia frecuencia cardiaca como criterio para identificar y mantenerse en determinadas zonas de intensidad de actividad física. ● Estructura y función de los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física. ● Fundamentos de una dieta equilibrada. Pirámide 	<p>3. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	1.1. Identifica las características que la actividad física debe cumplir para ser saludable.
		1.2. Distingue los tipos de cada una de las capacidades físicas básicas identificándolos en distintos tipos de actividad física.
		1.3. Conoce la estructura y la funcionalidad de los distintos sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.
		1.4. Utiliza su frecuencia cardiaca como medio para controlar su esfuerzo en la práctica de actividad física y mantenerse en su zona de actividad física saludable.
		1.5. Describe los aspectos básicos de una dieta equilibrada relacionándolos con una mejor calidad de vida.
		1.6. Reconoce los efectos que distintos hábitos tienen sobre la salud mostrando una actitud crítica frente a los hábitos perjudiciales.

<ul style="list-style-type: none"> de alimentación y tipos de alimentos. • Aplicación de principios de higiene postural en las actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.). 		1.7. Conoce principios de higiene postural aplicándolos en actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexión sobre los efectos que determinados hábitos tienen sobre la salud. 		manejo de cargas, etc.).
	4. 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.	2.1. Reconoce el estado de su condición física a través del tratamiento de los datos obtenidos de la aplicación de pruebas de valoración.
		2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.
		2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.
2.4. Identifica los beneficios que la mejora de sus capacidades físicas tiene sobre su salud.		

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 2º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural		
<ul style="list-style-type: none"> • El senderismo y la bicicleta de montaña como técnicas de progresión en el medio natural. • Familiarización con los aspectos básicos de al menos una de las técnicas de progresión en el medio natural a seleccionar entre el senderismo y la bicicleta de montaña. 	1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico- deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.	1.1. Demuestra conocimientos sobre las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medionatural.
		1.2. Utiliza con autonomía aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.
<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas durante el curso en entornos adaptados del propio centro y, si hay 		1.3. Aplica con eficacia aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.

<p>posibilidad, en el entorno próximo y en otros entornos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Análisis de las posibilidades de utilización de formas saludables y sostenibles de transporte. Normas de circulación vial. ● Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso. ● Realización de actividades que sensibilicen de la necesidad del uso adecuado y la conservación del medio natural. 		<p>1.4. Reconoce la necesidad del uso respetuoso del entorno natural mostrando compromiso por su conservación.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Aplicación de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas durante el curso en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno próximo y en otros entornos. ● Análisis de las posibilidades de utilización de formas saludables y sostenibles de transporte. Normas de circulación vial. ● Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso. ● Realización de actividades que sensibilicen de la necesidad del uso adecuado y la conservación del medio natural. 		<p>1.3. Aplica con eficacia aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.</p> <p>1.4. Reconoce la necesidad del uso respetuoso del entorno natural mostrando compromiso por su conservación.</p>

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 2º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 4. Expresión corporal y artística		
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Dimensiones de la expresión corporal: expresiva, comunicativa y creativa. Manifestaciones artísticas.</u> • <u>Los bailes y las danzas como elementos de la expresión corporal y como manifestaciones de la cultura.</u> • <u>Exploración del ritmo en distintos estímulos sonoros y musicales y adaptación del movimiento a músicas variadas.</u> • <u>Conocimiento y puesta en práctica de forma individual y colectiva de distintos tipos de bailes y danzas.</u> 	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. <u>Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar emociones, sentimientos, situaciones e ideas.</u>
		1.2. <u>Combina los elementos de espacio, tiempo e intensidad y atiende a criterios de creatividad en la puesta en práctica de las manifestaciones expresivas.</u>
		1.3. <u>Identifica estructuras rítmicas en diferentes tipos de música y adapta su movimiento a las mismas.</u>
		1.4. <u>Conoce y pone en práctica distintos tipos de bailes o danzas.</u>

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 2º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		
<ul style="list-style-type: none"> • Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud. • El deporte como fenómeno sociocultural. • Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica. • Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y de la de sus compañeros y compañeras. • Normas de prevención de lesiones y de accidentes en la práctica de actividad física. • <u>Procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más comunes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).</u> 	1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.
		1.2. Interacciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier tipo de discriminación o prejuicio.
		1.3. Colabora en las actividades grupales, asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
		1.4. Respeto las intervenciones y aportaciones de los demás.
	2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.1. Adopta una actitud de participación activa, desinhibida y de aprovechamiento en las clases.
		2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.
2.3. Muestra actitudes de deportividad, tolerancia, cooperación y autocontrol en relación con la actividad física, tanto en el papel de participante como en el de espectador.		

<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento general y específico. Pautas para su correcta realización. • Puesta en práctica y recopilación de actividades para los distintos tipos de calentamiento y para la vuelta a la calma. • La respiración como medio de relajación. Práctica de actividades de relajación basadas en técnicas respiratorias. 		<p>2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.</p>
		<p>2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.</p>
		<p>2.6. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase</p>
	<p>3. <u>Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</u></p>	<p>3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.</p>
	<p>3.2. Conoce y respeta las normas de prevención de lesiones y accidentes en la práctica de actividad física.</p>	
	<p>3.3. Conoce y aplica los procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más frecuentes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).</p>	

	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Diferencia los tipos de calentamiento reconociendo actividades para cada uno de ellos.
		4.2. Pone en práctica de forma autónoma calentamientos generales teniendo en cuenta pautas de correcta realización.
		4.3. Utiliza técnicas respiratorias como medio de relajación y de vuelta a la calma en la práctica de actividad física.
	5. 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.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física.
		5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.

CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE DE 3º DE ESO

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 3º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 1. Condición física y salud		
<ul style="list-style-type: none"> • Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas básicas. Pautas de correcta utilización. • Puesta en práctica de los métodos y los sistemas de mejora de las distintas capacidades físicas, especialmente las relacionadas con la salud. • Aplicación autónoma de pruebas de valoración de las diferentes capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud 	1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1. Identifica la relación entre su gasto energético y su aporte calórico, relacionándolo con la salud.
		1.2. Analiza su propia dieta y propone cambios para que esta sea más saludable.
		1.3. Conoce las respuestas del organismo ante la práctica de actividad física y las adaptaciones orgánicas que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica sistemática, relacionándolas con la salud.

<ul style="list-style-type: none"> • Control del esfuerzo físico a través de la frecuencia cardíaca y de las sensaciones subjetivas. Escalas de esfuerzo percibido. • Respuesta del organismo ante la práctica de actividad física y adaptaciones que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica física sistemática. • Composición corporal, balance energético y dieta equilibrada. Análisis de los propios hábitos de alimentación. • Metabolismo energético y actividad física. • Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas (sobre todo en trabajos de fuerza y flexibilidad). 		<p>1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo físico utilizando para ello su frecuencia cardíaca y las sensaciones de esfuerzo percibido</p> <p>1.5. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de actividades físicas.</p> <p>1.6. Reflexiona sobre sus propios hábitos de vida adoptando una postura crítica frente a los nocivos y valorando los beneficiosos para su salud, argumentando sus opiniones.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexión sobre los propios hábitos de vida y la repercusión de los mismos. 	<p>2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	<p>2.1. Conoce los métodos de trabajo de las distintas capacidades físicas y las pautas para su correcta aplicación.</p> <p>2.2. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar las distintas capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud.</p> <p>2.3. Mejora los niveles previos de sus capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud.</p> <p>2.4. Alcanza niveles de desarrollo de las capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud, acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.</p>

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 3º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural		
<ul style="list-style-type: none"> • La orientación como técnica de progresión en el medio natural. • Aplicación de técnicas de orientación en entornos 	1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico- deportivas utilizando las técnicas específicas	1.1. Identifica las posibilidades que ofrece el entorno natural próximo para la aplicación de la actividad físico-deportiva en el medio natural.
<p>adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno cercano y en otros entornos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El geocaching como técnica de orientación. Estudio de sus características y, sí hay posibilidad, puesta en práctica de actividades para su desarrollo. • Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso. • Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas... • Concienciación sobre los problemas del medio ambiente y reflexión sobre las posibilidades personales de contribuir a la mejora del mismo. 	<p>adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.</p>	1.2. Conoce las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural, aplicándolas de forma autónoma en situaciones variadas.
		1.3. Utiliza con eficacia las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.
		1.4. Reflexiona sobre el estado del medio ambiente y plantea posibles acciones personales que contribuyan a la conservación y mejora del mismo.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 3 ° E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 4. Expresión corporal y artística		
<ul style="list-style-type: none"> Las técnicas de dramatización en expresión corporal. Puesta en práctica de dramatizaciones improvisadas o preparadas, con o sin ayuda de materiales. La música y el ritmo como medios para el 	<p>1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>1.1. Pone en práctica composiciones grupales de carácter dramático y/o rítmico.</p> <p>1.2. Utiliza las técnicas y recursos rítmico-expresivos atendiendo a criterios de creatividad, sincronización y correcta ejecución en las composiciones puestas en práctica.</p>

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		
<ul style="list-style-type: none"> Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud. Análisis de las posibilidades que le ofrece su entorno para práctica de actividad física en su tiempo libre. Reflexión sobre las interpretaciones y manifestaciones que se producen en torno a la actividad física y el deporte en nuestra sociedad. Análisis de los estilos de vida y de los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física. La actividad física y el deporte como marco para el desarrollo de valores. Adquisición de valores a través de la propia práctica deportiva y del desarrollo de actividades específicas. Posibles riesgos derivados de la práctica de distintos 	<p>1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.</p> <p>2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.</p>	<p>1.1. Conoce las posibilidades que le ofrece su entorno para la práctica de actividad física en su tiempo libre y plantea propuestas de utilización personal.</p> <p>1.2. Muestra actitudes que favorecen el trabajo en equipo cumpliendo con la labor encomendada.</p> <p>1.3. Respeta y valora las intervenciones y aportaciones de los demás.</p> <p>2.1. Participa con interés, desinhibición e iniciativa en las clases.</p> <p>2.2. Muestra actitudes de auto-exigencia y superación.</p> <p>2.3. Acepta el valor integrador de la práctica físico-deportiva respetando la diversidad, superando las diferencias y mostrando actitudes de deportividad y tolerancia.</p> <p>2.4. Muestra una actitud crítica frente a determinados comportamientos relacionados con la actividad física deportiva ya sea en la faceta de practicante o en la de espectador.</p> <p>2.5. Analiza críticamente los estilos de vida y los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física.</p>
tipos de actividad física. Medidas preventivas y normas de seguridad. Identificación de movimientos y acciones desaconsejadas.		

<ul style="list-style-type: none"> • <u>Primeros auxilios básicos. Protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich.</u> • Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma 	<p>2.6. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.</p> <p>2.7. Respeta las normas establecidas en clase.</p>
--	--

CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE DE 4º DE ESO

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 4º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 1. Condición física y salud		
<ul style="list-style-type: none"> • Profundización en el conocimiento y aplicación autónoma de los sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud. • Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. • Pautas para la elaboración del programa básico de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Utilización de las variables de 	<p>1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</p>	<p>1.1. Mantiene actitudes posturales correctas en la práctica de actividades físicas.</p> <p>1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y/o flexibilización de determinadas estructuras de sostén del cuerpo con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p>
<p>volumen, intensidad, frecuencia y descanso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puesta en práctica sistemática y autónoma de pruebas de valoración en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones para la mejora de su condición física. • Utilización de distintas modalidades del fitness para el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. • Aprovechamiento de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento en la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud. 		<p>1.3. Elabora sencillos menús saludables y equilibrados teniendo en cuenta sus características y necesidades personales.</p> <p>1.4. Conoce los requerimientos de alimentación e hidratación para la práctica de actividad física.</p> <p>1.5. Muestra una actitud crítica ante las interpretaciones erróneas que de la imagen corporal y de la actividad física se pueden dar en la sociedad actual y los desequilibrios que estas generan (anorexia, bulimia, vigorexia, consumo de sustancias dopantes) argumentando sus opiniones.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas. • Práctica de ejercicios para tonificar y/o flexibilizar determinadas estructuras de sostén del cuerpo, haciendo especial hincapié en la zona abdominal y lumbar, como medio de compensación de los desequilibrios producidos por posturas no adecuadas. • Necesidades de alimentación y de hidratación en la práctica físico-deportiva. • Diseño de menús saludables básicos adaptados a las características y necesidades personales. • Reflexión sobre los problemas derivados de los desequilibrios en la alimentación (anorexia, bulimia, obesidad) y sobre la práctica física mal entendida (vigorexia, consumo de sustancias dopantes). • Análisis y planteamiento de propuestas que con un enfoque saludable ayuden a contrarrestar los efectos que sobre la salud tienen hábitos 		<p>1.6. Relaciona hábitos como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas como el alcohol y el tabaco con sus efectos sobre la condición física y la salud.</p> <p>1.7. Realiza propuestas saludables que puedan contrarrestar los efectos que determinados hábitos perjudiciales tienen sobre la salud.</p>	
	2. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	<p>2.1. Aplica de forma autónoma los sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.</p> <p>2.2. Propone actividades físicas para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas relacionadas con la salud que respondan a sus características,</p>	
	EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 4º E.S.O.
	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural			
<ul style="list-style-type: none"> • Profundización de las técnicas de al menos una de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas en cursos anteriores utilizando los recursos del propio centro y, si hay posibilidad, el entorno próximo y en otros entornos. • Análisis del entorno natural y de las posibilidades de desarrollar actividades físico-deportivas en el mismo, que satisfagan las necesidades y gustos del alumnado y que 	<p>1. Profundizar en el conocimiento de las actividades físico-deportivas en el medio natural, reconociendo el impacto ambiental, económico y social de su aplicación y reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida y en el entorno.</p>	<p>1.1. Realiza propuestas de aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural que puedan suponer una opción personal de práctica física en el tiempo de ocio y de mejora de la salud.</p>	
		<p>1.2. Resuelve situaciones de práctica relacionadas con la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales, ajustándose en todo momento a las circunstancias de aplicación.</p>	

<p>puedan ser aplicadas de forma autónoma en su tiempo libre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas... • Análisis del impacto medioambiental que las distintas actividades físico-deportivas en el medio natural tienen sobre el entorno, fomentando una actitud crítica ante estos problemas y de compromiso con la mejora con el medio ambiente. 		<p>1.3. Reflexiona sobre el impacto ambiental, económico y social que la aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tiene sobre el entorno y en las formas de vida, mostrando actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>
---	--	--

Bloque 4. Expresión corporal y artística		
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Profundización de las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas trabajadas en cursos anteriores.</u> • <u>Procesos creativos en expresión corporal. Pautas de elaboración de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.</u> • <u>Producción forma individual o grupal de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.</u> • <u>Utilización de recursos materiales variados y sus posibilidades como apoyo en el proceso creativo</u> 	<p><u>1. Componer y presentar composiciones individuales o colectivas, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.</u></p>	<p><u>1.1. Elabora y pone en práctica composiciones de tipo expresivo y/o artístico o rítmico.</u></p> <p><u>1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de las composiciones, utilizando adecuadamente y de forma creativa los distintos recursos y técnicas.</u></p> <p><u>1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.</u></p>

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 4º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		
<ul style="list-style-type: none"> • La actividad físico-deportiva en la sociedad actual: aspectos sociológicos, culturales y económicos. • Análisis y reflexión sobre los valores en la práctica físico-deportiva. Los valores personales y sociales. • Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas. Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura. • <u>Lesiones más frecuentes en la práctica de</u> 	<p>1. Analizar críticamente el fenómeno físico-deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.</p>	<p>1.1. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde un punto de vista cultural, de mejora personal, de disfrute y de relación con los demás.</p> <p>1.2. Muestra actitudes de deportividad manteniendo una actitud crítica con los comportamientos antideportivos y discriminatorios tanto desde el papel de participante como de espectador.</p>

actividad físico-deportiva. Lesiones en tejidos blandos y en huesos y articulaciones.

1.3. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades, respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.

Desvanecimientos. • Aplicación de protocolos de actuación básicos ante las lesiones y accidentes más frecuentes en la	2. Mostrar actitudes de compromiso con su mejora personal y de responsabilidad en su relación con los demás.	2.1. Adopta actitudes de respeto hacia los demás, las normas y las instalaciones y materiales de práctica.
--	--	--

TEMPORALIZACIÓN 1º ESO

U.D.	NOMBRE	SESIONES	TRIMESTR E
1	- Calentamiento y acondicionamiento físico	16 al 31 de marzo	2º
2	- Condición física general: resistencia, velocidad de reacción y fuerza-resistencia. Test y pruebas físicas	6 al 13 abril	3º
3	- Análisis nutricional	20 al 30 abril	3º
4	- Actividades en el medio natural	4 al 17 mayo	3º
5	- Actividades en la naturaleza (orientación)	18 al 31 mayo	3º

TEMPORALIZACIÓN 2º ESO

U.D.	NOMBRE	SESIONES	TRIMESTR E
1	- Acondicionamiento físico personal	16 al 31 de marzo	2º

2	- Condición física general: resistencia, velocidad de reacción y fuerza-resistencia. Test y pruebas físicas	6 al 13 abril	3º
3	- Análisis nutricional	20 al 30 abril	3º
4	- Trabajo puesta a punto: deporte aire libre	4 al 17 mayo	3º
5	- Actividades en el medio natural	18 al 31 de mayo	3º

TEMPORALIZACIÓN 3º ESO

U.D.	NOMBRE	SESIONES	TRIMESTR E
1	- Calentamiento y acondicionamiento físico	16 al 31 de marzo	2º
2	- Condición física: autoentrenamientos	6 al 13 abril	3º
3	- Análisis nutricional	20 al 30 abril	3º
4	- Grupo runkeeper (aplicación)	4 al 17 mayo	3º
5	- Actividades en el medio natural	18 al 31 de Mayo	3º

TEMPORALIZACIÓN 4º ESO

U.D.	NOMBRE	SESIONES	TRIMESTR E
1	- Acondicionamiento físico general	16 al 31 de	2º

		marzo	
2	- Realización autoentrenamientos	6 al 13 abril	3°
3	- Análisis nutricional	20 al 30 abril	3°
4	- Introducción actividades en el medio natural (grupo en aplicación Runkeeper)	4 al 17 mayo	3°
5	- Actividades en el medio (orientación)	18 al 31 mayo	3°

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

La nota final resultará la media de todas las unidades de la primera y la segunda evaluación, y únicamente se tendrá en cuenta la nota de la tercera en caso de que cuente de manera positiva hacia el alumno, si ha demostrado que ha trabajado.

- Para reconocer el trabajo que los alumnos han realizado en esta tercera evaluación, a la hora de calcular la nota media final de la convocatoria ordinaria, se propone sumar a la media de la primera y la segunda evaluación un promedio correspondiente a la tercera evaluación, tal que así:

Nota de la 3ª evaluación	Promedio del 1º y 2º evaluación
10	+2
9	+1,67
8	+1,33
7	+1
6	+0,67
5	+0,33

