

EDUCACIÓN FÍSICA

INTRODUCCIÓN

La educación basada en competencias permite definir los resultados del aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para que los alumnos y las alumnas consigan un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

La asignatura de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados a la conducta motora fundamentalmente. Para su consecución no es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno. De este modo, el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar los sentimientos vinculados a las mismas además de integrar conocimientos y habilidades transversales, como el trabajo en equipo, el juego limpio y el respeto a las normas, entre otras.

Asimismo, la Educación Física está vinculada a la adquisición de competencias relacionadas con la salud través de acciones que ayuden a la adquisición de hábitos responsables de actividad física regular y la adopción de actitudes críticas ante prácticas sociales no saludables.

La competencia motriz evoluciona a lo largo de la vida de las personas y desarrolla la inteligencia para saber qué hacer, cómo hacerlo, cuándo y con quién en función de los condicionantes del entorno.

Entre los procesos implícitos en la conducta motriz hay que destacar el percibir, interpretar, analizar, decidir, ejecutar y evaluar los actos motores. Entre los conocimientos más destacables que se combinan con dichos procedimientos están, además de los correspondientes a las diferentes actividades físicas, los relacionados con la corporeidad, con el movimiento, con la salud, con los sistemas de mejora de las capacidades motrices y con los usos sociales de la actividad física, entre otros. Y entre las actitudes se encuentran las derivadas de la valoración y el sentimiento acerca de sus propias limitaciones y posibilidades, el disfrute de la práctica y la relación con los demás.

Las situaciones a las que responde una acción motriz, en un proceso de enseñanza y aprendizaje, suponen establecer entornos de características diferentes en los que la respuesta tiene, también, significados diferentes. En unos casos se tratará de conseguir un rendimiento, en otros la ergonomía, la expresividad, y la recreación, entre otros.

En este sentido, la Educación Física debe ofrecer situaciones y contextos de aprendizaje variados; desde los que únicamente se trate de controlar los movimientos propios y conocer mejor las posibilidades personales, hasta otras en las que las acciones deben responder a estímulos externos variados y coordinarse con las actuaciones de compañeros o adversarios y en las que las características del medio pueden ser cambiantes. La lógica interna de las situaciones o actividades motrices propuestas se convierte así en una herramienta imprescindible de la programación de la asignatura.

Los contenidos de la programación de la asignatura de Educación Física pueden estructurarse en torno a cinco situaciones motrices diferentes:

- Acciones motrices individuales en entornos estables: suelen basarse en modelos técnicos de ejecución en las que resulta decisiva la capacidad de ajuste para lograr conductas motrices cada vez más eficaces, optimizar la realización, gestionar el riesgo y alcanzar soltura en las acciones. Este tipo de situaciones se suelen presentar en las actividades de desarrollo del esquema corporal, de adquisición de habilidades individuales, la preparación física de forma individual, el atletismo, la natación y la gimnasia en algunos de sus aspectos, entre otros.
- Acciones motrices en situaciones de oposición. En estas situaciones resulta imprescindible la interpretación correcta de las acciones de un oponente, la selección acertada de la acción, la oportunidad del momento de llevarla a cabo, y la ejecución de dicha decisión. La atención, la anticipación y la previsión de las consecuencias de las propias acciones en el marco del objetivo de superar al contrario, son algunas de las facultades implicadas. A estas situaciones corresponden los juegos de uno contra uno, los juegos de lucha, el judo, el bádminton, el tenis, el mini-tenis y el tenis de mesa, entre otros.
- Acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición. En estas situaciones se producen relaciones de cooperación y colaboración con otros participantes en entornos estables para conseguir un objetivo, pudiéndose producir que las relaciones de colaboración tengan como objetivo el de superar la oposición de otro grupo. La atención selectiva, la interpretación de las acciones del resto de los participantes, la previsión y anticipación de las propias acciones atendiendo a las estrategias colectivas, el respeto a las normas, la capacidad de estructuración espacio-temporal, la resolución de problemas y el trabajo en grupo, son capacidades que adquieren una dimensión significativa en estas situaciones; además de la presión que pueda suponer el grado de oposición de adversarios en el caso de que la haya. Juegos tradicionales, actividades adaptadas del mundo del circo, como acrobacias o malabares en grupo; deportes como el patinaje por parejas, los relevos en línea, la gimnasia en grupo, y deportes adaptados, juegos en grupo; deportes colectivos como baloncesto, balonmano, béisbol, rugby, fútbol y voleibol, entre otros, son actividades que pertenecen a este grupo.
- Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico. Lo más significativo en estas acciones es que el medio en el que se realizan las actividades no tiene siempre las mismas características, por lo que genera incertidumbre.

En general se trata de desplazamientos con o sin materiales, realizados en el entorno natural o urbano que puede estar más o menos acondicionado, pero que experimentan cambios, por lo que el alumnado necesita organizar y adaptar sus conductas a las variaciones del mismo. Resulta decisiva la interpretación de las condiciones del entorno para situarse, priorizar la seguridad sobre el riesgo y para regular la intensidad de los esfuerzos en función de las posibilidades personales. Estas actividades facilitan la conexión con otras áreas de conocimiento y la profundización en valores relacionados con la conservación del entorno, fundamentalmente del medio natural. Puede tratarse de actividades individuales, grupales, de colaboración o de oposición. Las marchas y excursiones a pie o en bicicleta, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza (de pistas, de aproximación y otros), el esquí, en sus diversas modalidades, o la escalada, forman parte, entre otras, de las actividades de este tipo de situación.

- Acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión. En estas situaciones las respuestas motrices requeridas son de carácter estético y comunicativo y pueden ser individuales o en grupo. El uso del espacio, las calidades del movimiento, así como los componentes rítmicos y la movilización de la imaginación y la creatividad en el uso de diferentes registros de expresión (corporal, oral, danzada, musical), son la base de estas acciones. Dentro de estas actividades tenemos los juegos cantados, la expresión corporal, las danzas, el juego dramático y el mimo, entre otros.

La propuesta curricular de la Educación Física debe permitir organizar y secuenciar los aprendizajes que tiene que desarrollar el alumnado de Educación Física a lo largo de su paso por el sistema educativo teniendo en cuenta su momento madurativo del alumnado, la lógica interna de las diversas situaciones motrices y considerar que hay contenidos que afectan de manera transversal a todos los bloques de contenido como son las capacidades físicas y las coordinativas, los valores sociales e individuales y la educación para la salud.

El abanico de actividades de la propuesta curricular debe reflejar las manifestaciones culturales de la sociedad en la que vivimos, que se manifiesta tanto en nuevas formas de ocio como el turismo activo y las actividades de fitness o wellness, como en los juegos y deportes, o en las manifestaciones artísticas.

La oferta variada y equilibrada de contenidos, que contenga actividades de todos los tipos de situación motriz e incorpore los contenidos transversales en función de las características madurativas correspondientes a cada curso, permitirá que el alumnado progrese en su competencia motriz.

En cuanto a la adopción de hábitos saludables es muy importante tener en cuenta que se estima que hasta un 80% de niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en la escuela, tal y como recoge el informe Eurydice, de la Comisión Europea de 2013; por ello la Educación Física en las edades de escolarización debe tener una presencia importante en el horario del alumnado si se quiere ayudar a paliar el sedentarismo, que es uno de los factores

de riesgo identificados, que influye en algunas de las enfermedades más extendidas en la sociedad actual. El citado informe, siguiendo las pautas marcadas por la Organización Mundial de la Salud, aconseja para las edades escolares, 60 minutos diarios de actividad física enfocada a la salud.

A la hora de plantear la Educación Física en las diferentes etapas del sistema educativo conviene señalar cuáles son las líneas vertebradoras de esta materia a lo largo de los 11 o 12 cursos en los que será impartida, de modo que sea coherente en su conjunto y adecuada a la estructura y a los objetivos que se marcan en las etapas y ciclos que establece la LOMCE. Se pretende proporcionar a las personas los recursos necesarios que les permitan llegar a un nivel de competencia motriz y a ser autónomas en su práctica de actividades físicas.

Para ello se proponen diferentes estándares de aprendizaje, correspondientes a cada etapa, ciclo y curso vertebrados en los siguientes ejes:

- Dominar las habilidades motoras y los patrones de movimiento necesarios para practicar un conjunto variado de actividades físicas.
- Comprender los conceptos, principios, estrategias y tácticas asociadas a los movimientos y aplicarlos en el aprendizaje y en la práctica de actividades físicas.
- Practicar de forma regular actividad física.
- Alcanzar y mantener una adecuada aptitud/condición física relacionada con la salud.
- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a los otros.
- Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el placer, el desafío, la expresión personal y la interacción social.

Los niveles que la Educación Física plantea para cada etapa del sistema educativo tienen que adecuarse al nivel de desarrollo de las alumnas y de los alumnos, teniendo siempre presente que la conducta motriz es el principal objeto de la asignatura y que en esa conducta motriz deben quedar aglutinados tanto las intenciones de quien las realiza como los procesos que se pone en juego para realizarla.

En la etapa de la educación primaria la Educación Física permite a los estudiantes explorar su potencial motor a la vez que desarrollan las competencias motrices básicas. Eso implica movilizar toda una serie de habilidades motrices, actitudes y valores en relación con el cuerpo, a través de situaciones de enseñanza-aprendizaje variadas, en las que la experiencia individual y la colectiva en los diferentes tipos de actividades, permitan adaptar la conducta motriz a los diferentes contextos. En esta etapa la competencia motriz debe permitir comprender su propio cuerpo y sus posibilidades y desarrollar las habilidades motrices básicas en contextos de práctica que se irán complicando a medida que se progresa en los sucesivos cursos. Las propias actividades y la acción del docente ayudarán a desarrollar la posibilidad de relacionarse con los demás, el respeto, la colaboración, el trabajo en equipo, la resolución de conflictos mediante el diálogo y la asunción de las reglas establecidas, el desarrollo de la iniciativa individual y de hábitos de esfuerzo.

El juego es un recurso imprescindible en esta etapa como situación de aprendizaje, acordes con las intenciones educativas, y como herramienta didáctica por su carácter motivador. Las propuestas didácticas deben incorporar la reflexión y análisis de lo que acontece y la creación de estrategias para facilitar la transferencia de conocimientos de otras situaciones.

En la etapa de secundaria obligatoria, los estudiantes experimentan importantes cambios personales, y sociales. Por una parte, la Educación Física tiene que ayudar a los jóvenes de esta edad a adquirir de nuevo referencias de sí mismos, de los demás, y de su competencia motriz. Esto colabora en la cimentación de una autoimagen positiva que, junto a una actitud crítica y responsable, les ayude a no sacrificar su salud para adecuarse a unos modelos sujetos a las modas del momento. Por otra parte, los estudiantes se enfrentan a diversidad y a la riqueza de actividades físicas y deportivas, deben conseguir nuevos aprendizajes que les permitan mayor eficiencia en situaciones deportivas, creativas, lúdicas o de superación de retos, junto con la posibilidad de identificar problemas, resolverlos y estabilizar sus respuestas utilizando y desarrollando sus conocimientos y destrezas. Además, en la comprensión y la asimilación progresiva de los fundamentos y normas, propios de la signatura, deben también integrar y transferir los conocimientos de otras áreas o situaciones.

Un aspecto que se hace imprescindible para conseguir los fines propuestos es que la práctica lleve aparejada la reflexión sobre lo que se está haciendo, el análisis de la situación y la toma de decisiones. También hay que incidir en la valoración de las actuaciones propias y ajenas y en la búsqueda de fórmulas de mejora. Como resultado de este tipo de práctica se desarrolla la confianza para participar en diferentes actividades físicas y valorar estilos de vida saludables y activos.

Los deportes son, actualmente, la actividad física con mayor repercusión sociocultural, por lo que facilitan la integración social; sin embargo, la Educación Física en esta etapa no debe aportar una visión restringida sino que se debe ayudar a que el alumnado adquiera las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para desarrollar su conducta motriz en diferentes tipos de actividades, es decir, ser competente en contextos variados.

En muchos casos las propuestas se van a desarrollar en grupo y las alumnas y los alumnos deben asumir diferentes roles y responsabilidades, incluyendo el liderazgo, la dirección o el arbitraje; esto es una oportunidad para incidir educativamente sobre competencias de tipo social.

El desarrollo de la materia en esta etapa aportará propuestas de actividad física, variadas, fundamentadas y motivantes, que se adecuen cuantitativa y cualitativamente al tiempo previsto para el aprendizaje de los diferentes contenidos, y a las características del alumnado. Todo ello bajo la perspectiva de una educación para la salud y el bienestar.

Los aspectos de la competencia motriz relacionados con el desarrollo de las capacidades físicas, coordinativas y de los factores de decisión, son transversales a todas las actividades desarrolladas. También es imprescindible que el profesorado haga hincapié en el sentido de la responsabilidad, tanto sobre el propio aprendizaje, como sobre la utilización de los materiales, las medidas de seguridad o la organización de actividades. La valoración del grado de responsabilidad, de la creatividad y la iniciativa del alumnado, ayudará a multiplicar los efectos positivos de las actividades, elevando el nivel de compromiso de quienes las llevan a la práctica.

La Educación Física en el Bachillerato, por una parte, sigue la línea marcada en la etapa anterior y por otra profundiza en el desarrollo personal y social y en proporcionar al alumnado la ayuda necesaria para que adquiera las competencias relacionadas con la planificación de su propia actividad física. De este modo, se favorece la autogestión y la autonomía que están implicadas en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, imprescindibles en la sociedad actual. La Educación Física tiene que plantear propuestas enfocadas al desarrollo de todas las capacidades implicadas; unas son específicas del ámbito motor, como es el caso de los factores de la condición física y las capacidades coordinativas; otras son de carácter metodológico o transversal, como organizar y programar. Todo ello sin olvidar prestar atención a las capacidades cognitivas, emocionales y sociales.

Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de profesiones y de ofertas de estudios superiores relacionados con la actividad física y la salud, esta materia tratará de presentar distintas alternativas que sirvan para que el alumnado pueda adoptar criterios de valoración de esas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas de grado superior.

La mejora de la salud, sigue siendo un eje de actuación primordial, entendida no sólo como ausencia de enfermedad, sino como responsabilidad individual y colectiva; y para ello, se ha de profundizar en los conocimientos teóricos y prácticos referidos a los factores de la condición física y al control de los riesgos asociados a las actividades, así como en la adquisición de hábitos posturales correctos y de una ejecución técnica que prevenga o evite lesiones; asimismo, hay que

plantear la mejora de las estrategias apropiadas para la solución de las diferentes situaciones motrices, el análisis crítico de los productos que oferta el mercado y que están relacionados con las actividades físicas, y el desarrollo de la autoestima. El tratamiento didáctico de todo ello debe facilitar, por una parte, una vivencia positiva de la práctica y, por otra, una reflexión rigurosa en la que el alumnado disponga del componente cognitivo necesario para dar el paso desde la creencia general de que la actividad física es buena para la salud hasta la consolidación de la actitud hacia dicha práctica.

La autonomía del alumnado en la gestión de su propia práctica va a requerir que los conocimientos y habilidades acerca de la conducta motriz se contextualicen. Serán las motivaciones o las necesidades de las alumnas y de los alumnos las que determinarán el grado de especialización que se deba plantear en el desarrollo de las habilidades específicas de los diferentes tipos de actividades físicas. Esa adaptación de la oferta de actividades a los intereses y posibilidades del alumnado facilita la consolidación de actitudes de interés, de disfrute, de respeto, o de solidaridad y cooperación, a la vez que proporciona recursos para que el alumnado pueda orientarse en las diferentes profesiones y estudios superiores relacionados con la actividad física.

EDUCACIÓN FÍSICA HASTA 6º EDUCACIÓN PRIMARIA

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicar soluciones motrices ante situaciones con diversidad de estímulos y condicionantes espacio temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas 2. Resolver retos tácticos elementales propios del juego colectivo, con o sin oposición, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en dichos juegos. 3. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio temporales y manteniendo el equilibrio postural. 1.2. Adapta la habilidad motriz básica de salto a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio temporales y manteniendo el equilibrio postural. 1.3. Adapta las habilidades motrices básicas de manipulación de objetos (lanzamiento, recepción, golpeo, etc.) a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas aplicando correctamente los gestos y utilizando los segmentos dominantes y no dominantes. 1.4. Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas teniendo en cuenta los tres ejes corporales y los dos sentidos, y ajustando su realización a los parámetros espacio temporales y manteniendo el equilibrio postural 1.5. Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies. 1.6. Realiza actividades de orientación con ayuda de un plano en un entorno conocido. 2.1. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices. 2.2. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio

	<p>temporales.</p> <p>3.1. Representa personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos.</p> <p>3.2. Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en parejas o grupos</p> <p>3.3. Conoce y lleva a cabo bailes y danzas sencillas representativas de distintas culturas y distintas épocas, siguiendo una coreografía establecida.</p> <p>3.4. Construye composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales.</p>
<p>1. Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas.</p>	<p>1.1 Identifica la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios</p> <p>1.2 Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.</p> <p>1.3 Distingue en juegos y deportes individuales y colectivos estrategias de cooperación y de oposición.</p> <p>1.4 Comprende la explicación y describe los ejercicios realizados, usando los términos y conocimientos que sobre el aparato locomotor se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza.</p>
<p>1. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.</p> <p>2. Regular y dosificar la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades para mejorar el nivel de sus capacidades físicas.</p>	<p>1.1. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.</p> <p>1.2. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc...).</p> <p>1.3. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.</p> <p>1.4. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.</p> <p>1.5. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> 2.1. Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud. 2.2. Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo. 2.3. Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad. 2.4. Identifica su nivel comparando los resultados obtenidos en pruebas de valoración de las capacidades físicas y coordinativas con los valores correspondientes a su edad.
<ul style="list-style-type: none"> 1. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica. 2. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas. 3. Opinar coherentemente con actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás. 4. Manifestar respeto hacia el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación. 	<ul style="list-style-type: none"> 1.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase. 1.2. Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades. 2.1. Expone las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, deportes colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza. 2.2. Reconoce la riqueza cultural, la historia y el origen de los juegos y el deporte. 3.1. Adopta una actitud crítica ante las modas y la imagen corporal de los modelos publicitarios. 3.2. Explica a sus compañeros las características de un juego practicado en clase y su desarrollo. 3.3. Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable 3.4. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos. 4.1. Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se genera en las actividades en el medio natural. 4.2. Utiliza los espacios naturales respetando la flora y la fauna del lugar.

<p>1. Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.</p>	<p>1.1. Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios. (heridas, torceduras, golpes, fracturas).</p>
<p>1. Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés en la etapa, y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al área.</p> <p>2. Participar con interés desarrollando la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan y actuando con responsabilidad.</p>	<p>1.1. Utiliza las nuevas tecnologías para localizar y extraer la información que se le solicita.</p> <p>1.2. Presenta sus trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza y utilizando programas de presentación.</p> <p>1.3. Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones y respeta las opiniones de los demás.</p> <p>2.1. Tiene interés por mejorar la competencia motriz.</p> <p>2.2. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad.</p> <p>2.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.</p> <p>2.4. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.</p> <p>2.5. Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.</p>

EDUCACIÓN FÍSICA HASTA 3º ESO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<p>1. Aplicar fundamentos técnicos y tácticos básicos de las actividades físico deportivas y artístico expresivas seleccionadas contextualizando las habilidades motrices básicas desarrolladas en la etapa anterior</p> <p>2. Resolver situaciones motrices planificadas en diferentes actividades físico deportivas y artístico expresivas aplicando elementos técnico-tácticos y reglamentarios de forma oportuna y eficaz, y en condiciones de seguridad.</p>	<p>1.1. Ejecuta los aspectos básicos del modelo técnico de las actividades individuales seleccionadas.</p> <p>1.2. Realiza técnicas de mimo y juego dramático como formas de expresión corporal.</p> <p>1.3. Explica y practica las técnicas básicas de orientación en los recorridos en la naturaleza.</p> <p>2.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico deportivas de adversario y de equipo seleccionadas.</p> <p>2.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en el deporte de equipo seleccionado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p>
<p>1. Analizar las causas y los efectos de la propia conducta motriz relacionándolos con los factores que inciden sobre la condición física y las capacidades coordinativas.</p>	<p>1.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico deportivas y artístico expresivas trabajadas.</p> <p>1.2. Describe los efectos producidos por los errores de ejecución de las habilidades motrices.</p> <p>1.3. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables.</p> <p>1.4. Valora la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>
<p>1. Reconocer los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física y sus características, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con los factores de la condición física y la salud.</p>	<p>1.1. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>1.2. Relaciona la alimentación con el gasto energético que conlleva la actividad física.</p>

	<p>1.3. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>1.4. Relaciona las adaptaciones orgánicas y personales con la actividad física sistemática.</p> <p>1.5. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, describiendo sus características y los sistemas para trabajarlas.</p> <p>1.6. Aplica ejercicios de higiene postural como medio de prevención de lesiones.</p>
1 Identificar las partes de una sesión de actividad física, analizando las características de las actividades desarrolladas en la misma.	<p>1.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>1.2. Prepara y realiza de forma autónoma y habitual calentamientos generales.</p> <p>1.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>
1. Reconocer las posibilidades de las actividades físico deportivas y artístico expresivas como formas de inclusión social y de ocio activo, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, y aceptando las aportaciones de los demás.	<p>1.1. Realiza labores arbitrales en los juegos y deportes practicados</p> <p>1.2. Colabora en las actividades colectivas y respeta las intervenciones del resto de los participantes</p> <p>1.3. Asume las propias responsabilidades y respeta las de los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p> <p>1.4. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p> <p>1.5. Adopta una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>
1. Adoptar las medidas de seguridad propias del desarrollo de las actividades desarrolladas durante el ciclo, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan.	<p>1.1. Identifica las características de las actividades físico deportivas y artístico expresivas trabajadas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p> <p>1.2. Controla las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico deportivas y artístico</p>

	expresivas teniendo especial cuidado con aquellas que se desarrollan en un entorno cambiante.
<ol style="list-style-type: none"> 1. Comparar información extraída de fuentes determinadas, sobre temas de interés tratados en el ciclo y exponerla, todo ello utilizando las tecnologías de la información y la comunicación. 2. Colaborar en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Selecciona las fuentes de consulta adecuadas de entre las propuestas por el profesorado para la realización de los trabajos solicitados. 1.2. Relaciona las informaciones de distintas fuentes para la elaboración de los trabajos solicitados. 1.3. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social y relacionados con la actividad física o la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. 2.1. Participa activamente en las actividades grupales, colaborando activamente en la consecución de los objetivos. 2.2. Respeta las responsabilidades y aportaciones de los demás y las normas establecidas.

EDUCACIÓN FÍSICA 4º ESO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<p>1. Resolver situaciones motrices cercanas a las reales, en diferentes actividades físico deportivas y artístico expresivas de forma oportuna y eficaz, en condiciones de seguridad, aplicando nuevos fundamentos técnicos y tácticos y consolidando los trabajados en el ciclo anterior.</p>	<p>1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas de las actividades físico deportivas individuales a los requerimientos técnicos y a sus propias características, preservando su seguridad.</p> <p>1.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las habilidades específicas de las actividades de adversario, de cooperación y de equipo en función de los factores presentes y de las intervenciones del resto de los participantes.</p> <p>1.3. Aplica los aspectos técnico-tácticos y reglamentarios del deporte colectivo seleccionado.</p> <p>1.4. Aplica los aspectos técnico-tácticos y reglamentarios del deporte de adversario seleccionado.</p> <p>1.5. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio priorizando la seguridad personal y colectiva.</p> <p>1.6. Diseña y ejecuta composiciones coreográficas colectivas con base musical como medio de comunicación y expresión.</p>
<p>1. Justificar y valorar las causas y los efectos de la propia conducta motriz, y los factores que inciden sobre la condición física y en las capacidades coordinativas, reconociendo los procesos que intervienen en una acción motriz.</p>	<p>1.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física y discrimina los límites para un enfoque saludable o no saludable de las mismas.</p> <p>1.2. Argumenta los efectos de las actitudes posturales inadecuadas.</p> <p>1.3. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p> <p>1.4. Aplica los principios estratégicos específicos en la práctica</p>

	<p>de situaciones competitivas de las diferentes actividades valorando la importancia de los estímulos presentes en cada momento.</p> <p>1.5. Argumenta estrategias o plantea soluciones para resolver problemas motores valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p>
<p>1. Reconocer y aplicar actividades físicas apropiadas para el desarrollo de los factores de la condición física identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con el enriquecimiento personal y con la salud.</p>	<p>1.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</p> <p>1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>1.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p> <p>1.4. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>1.5. 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 para sus actividades en clase y fuera de ella.</p> <p>1.6. Valora su aptitud física en sus tres dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y conoce la relación entre ellas y la salud.</p> <p>1.7. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p>
<p>1. Diseñar y realizar autónomamente la fase inicial y final de alguna de las sesiones de actividad física considerando las actividades que se realizan en la parte principal y siguiendo las pautas establecidas.</p> <p>2 Colaborar en la planificación y en la organización de</p>	<p>1.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.</p> <p>1.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la</p>

<p>campeonatos o torneos deportivos para un grupo de referencia, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.</p>	<p>dificultad de las tareas de la parte principal.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.3. Selecciona y practica ejercicios o actividades acordes con su nivel de competencia motriz. 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.
<ol style="list-style-type: none"> 1. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. 2. Reflexionar acerca de la repercusión de las actividades físicas en el entorno en el que se realizan, analizando el impacto ambiental, económico y social de las mismas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. 1.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás. 2.1. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. 2.2. Valora el impacto de las actividades físicas en la naturaleza razonando los efectos de las diferentes actividades.
<ol style="list-style-type: none"> 1. 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. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Verifica las condiciones personales de práctica segura usando convenientemente su propia indumentaria y los materiales y espacios de práctica. 1.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. 1.3. Aplica los primeros auxilios ante situaciones producidas durante la práctica de actividad físico deportiva.
<ol style="list-style-type: none"> 1. Analizar los datos relacionados con la actividad física y la salud y extraídos de la propia experiencia o de otras fuentes de información y presentar los resultados 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

<p>utilizando gráficos y las tecnologías de la información y la comunicación.</p> <p>2. Desarrollar las actitudes personales inherentes al trabajo en equipo superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas</p>	<p>1.2. Representa gráficamente y analiza datos cuantitativos correspondientes a diferentes aspectos de la práctica de actividad física mediante hojas de cálculo</p> <p>2.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p> <p>2.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo</p>
--	---

EDUCACIÓN FÍSICA 1º BACHILLERATO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<p>1. Ampliar y desarrollar sus habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, incrementando la eficacia en la resolución de situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, dando prioridad a la toma de decisiones, y perfeccionando la ejecución de los elementos técnicos alcanzados en la etapa anterior.</p>	<p>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</p> <p>1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas de las actividades de adversario que respondan a sus intereses.</p> <p>1.3. Adecua la realización de las habilidades específicas de las actividades de colaboración-oposición elegidas a las situaciones de juego.</p> <p>1.4. Elabora y representa composiciones / montajes de expresión corporal individuales o colectivos</p> <p>1.5. Modula la ejecución de los elementos técnicos de las actividades de ritmo y expresión al servicio de la intencionalidad de la composición.</p> <p>1.6. Describe y practica las modalidades y técnicas básicas de una actividad físico deportiva en entorno natural o no estable.</p> <p>1.7. Participa en la organización y en la realización de una actividad físico deportiva en entorno natural o no estable aplicando las técnicas aprendidas y demostrando hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p> <p>1.8. Resuelve situaciones motrices en un contexto competitivo.</p>
<p>1. Seleccionar y usar imaginativamente tácticas, estrategias e ideas compositivas, tanto en contextos creativos como competitivos o de reto personal, mostrando solvencia al solucionar las condiciones cambiantes que se producen en la práctica de las diferentes actividades físicas y explicando dichas soluciones.</p>	<p>1.1. Colabora con los participantes en las actividades físico deportivas en las que se produce colaboración u oposición y explica la aportación de cada uno.</p> <p>1.2. Adapta y fundamenta sus actuaciones en el desarrollo de las actividades físico deportivas y artístico expresivas focalizando la atención en los estímulos relevantes.</p> <p>1.3. Prevé las actuaciones del resto de los participantes en las situaciones en las que se produce colaboración u</p>

	<p>oposición y valora de antemano la oportunidad y el riesgo de su actuación.</p>
<p>1. Asumir la responsabilidad personal de la actividad física o el deporte necesario para promover su salud.</p> <p>2. Desarrollar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p>	<p>1.1. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p> <p>1.2. Utiliza de forma autónoma las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal, como técnica de recuperación y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria.</p> <p>1.3. Conoce y practica técnicas elementales de masaje como forma de ayuda para la relajación muscular.</p> <p>2.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.</p> <p>2.2. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p>
<p>1. Planificar, elaborar y poner en práctica programas de actividad física que incidan en la mejora y el mantenimiento de su propia salud teniendo en cuenta sus características y nivel inicial y evaluando las mejoras obtenidas.</p>	<p>1.1. Evalúa las necesidades de desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas en función de sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p>1.2. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>1.3. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p> <p>1.4. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas..</p>
<p>1. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, el reto que representa a modo personal y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.</p> <p>2. Demostrar un comportamiento personal y social</p>	<p>1.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.</p> <p>1.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales</p>

<p>responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p>	<p>relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p> <p>1.3 Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p> <p>2.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico deportivas.</p> <p>2.2. Valora el impacto que ejercen las actividades físicas sobre el entorno en el que se realizan, proponiendo medidas que eviten la degradación del mismo y que colaboren en su cuidado.</p>
<p>1. Controlar los riesgos que pueden generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico deportivas y artístico expresivas, actuando de forma responsable, constructiva y segura en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p>	<p>1.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y a la propia actuación en las mismas.</p> <p>1.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>1.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p>
<p>1. Aplicar criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información para argumentar sobre los temas desarrollados en la etapa utilizando las tecnologías de la información y la comunicación.</p> <p>2. Participar en entornos colaborativos con intereses comunes para profundizar en los conocimientos de la asignatura en esta etapa aprovechando las capacidades de cada uno de los componentes del grupo.</p>	<p>1.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p> <p>2.1. Asume en el trabajo en red las funciones asignadas en función de las propias capacidades y de las necesidades del grupo.</p> <p>2.2. Colabora en la dinamización del trabajo en grupo.</p>