

**EDUCACIÓN FÍSICA**

1. INTRODUCCIÓN
2. OBJETIVOS GENERALES DE LA MATERIA
3. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE
4. CONTENIDOS DEL CURRÍCULO
5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
6. PERFIL COMPETENCIAL DE LA MATERIA EN 1.º ESO: CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ASOCIADOS A CADA COMPETENCIA. UNIDAD DIDÁCTICA QUE LOS DESARROLLA
7. PERFIL COMPETENCIAL DE LA MATERIA EN 2.º ESO: CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ASOCIADOS A CADA COMPETENCIA. UNIDAD DIDÁCTICA QUE LOS DESARROLLA
8. PERFIL COMPETENCIAL DE LA MATERIA EN 3.º ESO: CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ASOCIADOS A CADA COMPETENCIA. UNIDAD DIDÁCTICA QUE LOS DESARROLLA
9. PERFIL COMPETENCIAL DE LA MATERIA EN 4.º ESO: CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ASOCIADOS A CADA COMPETENCIA. UNIDAD DIDÁCTICA QUE LOS DESARROLLA
10. METODOLOGÍA
11. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD
12. EVALUACIÓN DEL ALUMNADO
13. NORMAS DE FUNCIONAMIENTO Y MATERIAL NECESARIO
14. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE E INDICADORES DE LOGRO

**1. INTRODUCCIÓN**

La Educación Física en la etapa de Enseñanza Secundaria Obligatoria contribuye, desde un planteamiento integral, a la consecución de competencias del alumnado que permitirán el desarrollo personal pleno, el ejercicio activo de la ciudadanía y el aprendizaje permanente durante toda la vida. Su orientación fundamental se centrará en el fomento de la salud y en la adopción de un estilo de vida activo, adecuado a los rápidos y constantes cambios que la sociedad actual experimenta.

La materia tiene como finalidad el desarrollo y mejora de la competencia motriz, entendida como la integración de habilidades, destrezas, conocimientos, actitudes y sentimientos vinculados a la vida activa y la salud. El uso del cuerpo en movimiento y los hábitos relativos al mismo, en sus múltiples manifestaciones, serán el principal eje de actuación. En unos casos se tratará de conseguir rendimientos y en otros soluciones a problemas concretos de naturaleza utilitaria, expresiva, agonística, etc., que el alumnado adquiera aprendizajes para realizar una práctica adecuada de actividades físicas variadas (de acondicionamiento, lúdicas, deportivas, rítmicas y expresivas) o que desarrolle hábitos y propuestas en lo relativo a lo corporal y motriz desde un planteamiento progresivamente autónomo. Este proceso es facilitado gracias a nuestro entorno y el medio natural que nos proporciona el Principado de Asturias, supone un marco inigualable para la realización ordenada y secuenciada de actividades, favoreciendo la conciencia sobre su cuidado y respeto paralelo al establecimiento de estilos de vida saludables.

La práctica deportiva, entendida como fenómeno insoslayable de la cultura actual, supone un reto para el alumnado, que debe asumir una actitud positiva no solo como espectador o espectadora sino, sobre todo, como protagonista de la misma. El deporte, depurado de sus aspectos menos educativos (elitismo, competitividad desmedida, discriminación sexual y de género, eficientismo, etc.), se convierte tanto en un fin como en un medio para el desarrollo de la competencia motriz y la formación en valores de los y las adolescentes. El fenómeno deportivo se construye y evoluciona desde una propuesta social de deporte para todos y todas y para toda la vida.

Las situaciones motrices que demandan comunicación y sentido estético o artístico se relacionan con actividades físicas que involucran creación, valoración y comprensión de sensibilidades y usos distintos del cuerpo tanto en reposo como en movimiento. La incorporación y naturalización de estas situaciones es una vía de expresión fundamental que genera confianza y contribuye al desarrollo personal.

La enseñanza de esta materia en la Educación Secundaria Obligatoria mantiene el enfoque lúdico característico de la etapa anterior, y lo conecta además con el desarrollo de capacidades coordinativas y cualidades perceptivo-motrices, constituyentes primarios de todos los actos motores.

**2. OBJETIVOS GENERALES DE LA MATERIA**

- Realizar actividad física de forma autónoma y correcta, aplicando aprendizajes y conocimientos adquiridos, y adaptándolos a condiciones de ejecución que favorezcan la autoestima.
- Construir un estilo de vida activo que incluya la práctica de actividad física así como hábitos positivos relativos a la alimentación, higiene, descanso y movilidad saludable.
- Alcanzar y mantener una forma física saludable acorde a la edad, intereses, capacidades y posibilidades individuales.

- Realizar con autonomía actividad física de naturaleza diversa, respetando sus fases según las condiciones particulares de la práctica, tanto en el centro educativo como en el entorno, con un enfoque social y abierto.
- Aprender a dosificar el esfuerzo tolerando la fatiga física y mental, perseverando o adaptando, en su caso, las metas establecidas.
- Practicar con eficacia deportes individuales, de adversario y colectivos, de tipo convencional, alternativo y tradicional, asumiendo sus dificultades condicionales, técnicas y tácticas específicas y conociendo las posibilidades deportivas del entorno cercano.
- Utilizar creativamente los recursos expresivos y rítmicos corporales desarrollando propuestas escénicas de forma individual y colectiva.
- Opinar de forma crítica sobre distintos aspectos del fenómeno deportivo distinguiendo los elementos positivos de los negativos, como espectadores o espectadoras y practicantes.
- Realizar actividades físico-deportivas de bajo impacto en el entorno próximo y en el medio natural, valorando las posibilidades del Principado de Asturias y el contexto de los centros educativos para la práctica corporal, y contribuyendo a la conservación de los mismos.
- Participar progresivamente en actividades y eventos deportivos de diversa índole de carácter social y popular con un enfoque saludable.
- Conocer y considerar los beneficios y riesgos derivados de la realización de actividad física, adoptando las medidas preventivas y de seguridad necesarias, y activando los protocolos de actuación en caso necesario.
- Desarrollar habilidades sociales basadas en el respeto mutuo, que promuevan el trabajo en equipo y la solución dialogada de conflictos, participando en actividades de mejora corporal, expresivas, juegos y deportes, independientemente de cualquier diferencia y valorándolas como factor de integración social.
- Usar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para el desarrollo de los aprendizajes, así como para la puesta en práctica autónoma de los mismos.

### **3. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE**

La contribución de la Educación Física a la competencia en comunicación lingüística se concretará incentivando la adquisición y aplicación de la terminología propia y específica de la materia, de las disciplinas que la originan y las que se derivan de ella, y el fomento de una expresión oral y escrita adecuada a los entornos en los que se desarrolla.

Respecto a la competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, la contribución de la materia se concretará a través del planteamiento de problemas que requieran operaciones matemáticas, cálculo y representación espacial para su solución, así como la transferencia de conocimientos sobre el cuerpo humano, mecánica básica, uso de herramientas, máquinas o funciones que explican directamente o por analogía la complejidad del movimiento humano y sus factores cuantitativos y cualitativos.

Será contribución propia de la materia a la competencia digital todo aquello que implique la formación final de un entorno personal de aprendizaje integrado por plataformas, páginas virtuales, foros, blogs, aplicaciones, etc., partiendo de los recursos que le son cercanos, en donde el alumnado dispondrá de información organizada para su consulta y trabajo autónomo.

Por otra parte, la posibilidad de realizar aprendizajes autodidactas, la asimilación de principios de búsqueda de información y la elaboración de soluciones acabadas, desarrolla la autoestima del alumnado y lo encamina a una de las premisas de la Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, la del aprendizaje permanente que se basa en la competencia aprender a aprender.

De forma especial la materia contribuye al desarrollo de las competencias sociales y cívicas, sobre todo las relativas a la interacción con el entorno. En el transcurso de los procesos de enseñanza y aprendizaje se introducen e integran normas y principios de convivencia democrática complementados con datos históricos que explican la evolución de la actividad física y su influencia social.

La contribución a la competencia en sentido de iniciativa y espíritu emprendedor se establece desde la Educación Física en la medida que permite adquirir actitudes y aptitudes relacionadas entre sí, oscilando desde la imaginación individual hasta la proyección colectiva, aplicándose con esfuerzo y responsabilidad.

La comprensión, aprecio y valoración de las diversas formas que adopta la motricidad humana a través del tiempo y en diferentes sociedades, como un patrimonio común del que extraer enseñanzas que sobrepasan lo característico y puramente corporal, es la contribución de la materia a la competencia en conciencia y expresiones culturales.

Todas estas competencias deberán alcanzarse con propuestas didácticas a través de tareas individuales, actividades complejas y bajo componentes sociales, como pueden ser trabajos por proyectos, centros de interés, elaboraciones en grupo, etc., que integran todo tipo de saberes y que buscan instaurar en nuestro alumnado hábitos de vida saludable, y autonomía en permanente aprendizaje.

### **4. CONTENIDOS DEL CURRÍCULO**

La Educación Física en esta etapa se organiza en seis bloques de contenido que dan sentido a la asignatura y en los que se desarrollan aspectos generales como: la lucha contra el sedentarismo desde las actividades físicas organizadas, la mejora de la competencia motriz en el paso de la niñez a la adolescencia, la experimentación en diversas y variadas situaciones, espacios y con manejo de recursos prácticos, y el

uso del tiempo libre en la creación de hábitos de vida saludables. El éxito de su concreción y desarrollo irá más allá de la práctica hasta poder instaurarse como propia y particular en el alumnado.

El Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables, está constituido por todos aquellos conocimientos necesarios para un proyecto de vida que gire en torno a la salud. La alimentación e hidratación, la educación postural, el descanso y, por supuesto, la actividad física con los protocolos de prevención y actuación ante cualquier imprevisto, son saberes fundamentales en cualquier estilo de vida saludable.

El Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor, reúne aquellos contenidos que permiten al alumnado ser protagonista en el mantenimiento, mejora y orientación de su propia condición física y motriz, desde el análisis de su nivel hasta ir adquiriendo las estrategias para su optimización con un prisma enfocado en la salud, de manera progresiva y autónoma.

El Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos, presenta los más variados contenidos relativos a estas manifestaciones culturales de la motricidad humana tan arraigadas en nuestra sociedad. Desde ellos, se plantean aspectos que se dirigen más a la capacidad social, interpersonal, de solidaridad o cooperación. Al desarrollo motriz, con la estructura propia de los juegos y deportes planteados. O aspectos que, entre lo afectivo y cognitivo, llevan a la reflexión de los valores que estas actividades generan y los usos que se hacen de las mismas.

El Bloque 4. Actividades de adaptación al entorno y al medio natural, hace hincapié en aquellos contenidos que resaltan y destacan en el uso del entorno como sede de la actividad física, tanto el cercano como el natural, por su importancia en los estilos de vida saludables, incidiendo en aspectos de mejora y conservación.

El Bloque 5. Actividades corporales de ritmo y expresión, contribuye con contenidos dirigidos a fomentar la expresividad a través del cuerpo y el movimiento, con una clara vocación creativa y desde el trabajo individual o colectivo.

El Bloque 6. Elementos comunes, integra aquellos contenidos fundamentales en cualquier proyecto personal y a los que, por tanto, la Educación Física no debe ser ajena. La competencia en el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, la expresión oral o escrita, la educación en valores, etc. deben ser agentes activos en el desarrollo de las tareas de trabajo.

Los diferentes bloques se presentan de forma integrada, contribuyendo al desarrollo competencial, conocimientos de base conceptual: principios, teorías, datos y hechos (conocimiento declarativo, saber y saber decir); conocimientos relativos a las destrezas, referidas tanto a la acción física observable como a la acción mental necesaria (conocimiento procedimental, saber hacer); y a conocimientos que tienen una gran influencia social y cultural y que implican un conjunto de actitudes y valores (saber ser y saber estar). Su desarrollo mediante las tareas buscará este tratamiento integral en situaciones socialmente relevantes para el alumnado.

## 5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

### Criterios de Evaluación

- ✓ Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
- ✓ Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
- ✓ Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
- ✓ 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.
- ✓ 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.
- ✓ Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
- ✓ Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los y las demás y aceptando sus aportaciones.
- ✓ Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
- ✓ Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicodeportivas 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.
- ✓ 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.

### Estándares de aprendizaje evaluables

- Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
- 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.
- Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
- Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
- Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades fíicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
- 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.
- Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración- oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
- Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
- Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
- Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
- Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva
- Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
- Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
- 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.
- Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
- Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
- Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 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.
- Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
- Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
- Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.
- Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
- 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.
- Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
- Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
- Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
- Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.
- Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
- Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
- Adopta las medidas 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
- Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
- Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

**6. PERFIL COMPETENCIAL DE LA MATERIA EN 1.º ESO: CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ASOCIADOS A CADA COMPETENCIA.**

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las capacidades físicas básicas: flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad. Aparatos y sistemas orgánicos comprometidos.</li> <li>- Metabolismo aeróbico y anaeróbico: diferencias y funciones básicas.</li> <li>- El trabajo cardíaco: el pulso y su significado. Toma de pulsaciones.</li> <li>- Calentamiento general y específico para prevenir lesiones.</li> <li>- Alimentación e hidratación en relación al ejercicio físico.</li> <li>- Efectos saludables y bienestar emocional que proporcionan la práctica del ejercicio físico, una alimentación adecuada y el descanso.</li> <li>- Efectos saludables del ejercicio físico, la alimentación y el descanso.</li> <li>- Efectos de la actividad física espontánea en la salud: juegos motores, desplazamientos cotidianos, etc.</li> <li>- La estructura de la sesión de actividad física: juegos y ejercicios indicados.</li> <li>- Práctica global de métodos, actividades, juegos y ejercicios para la mejora de las capacidades físicas básicas y de las cualidades perceptivo-motrices.</li> <li>- Desarrollo y valoración específica y saludable de la flexibilidad y de la resistencia aeróbica.</li> <li>- Diferencias entre ejercicio físico y prueba de valoración.</li> <li>- Pruebas específicas de valoración física y de valoración motriz.</li> <li>- Ejercicios y actividades para iniciar, desarrollar y finalizar adecuadamente la actividad física.</li> <li>- Observación y registro ordenado de datos, hechos y circunstancias relativos a la actividad física propia o ajena.</li> <li>- Participación activa, democrática y solidaria en las actividades físicas.</li> <li>- Inclusión social a través de las actividades físicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer y diferenciar de forma práctica las capacidades físicas básicas, las cualidades perceptivo-motrices y los aparatos y sistemas orgánicos comprometidos en su funcionamiento.</li> <li>- Diferenciar el componente aeróbico y anaeróbico en el trabajo físico.</li> <li>- Realizar comprensivamente tareas de distinta duración, intensidad o complejidad.</li> <li>- Realizar esfuerzos sostenidos regulándolos a través de indicadores indirectos como la respiración, el sudor, sensaciones orgánicas, etc.</li> <li>- Conocer los efectos positivos de la actividad física, la alimentación equilibrada y el descanso para la salud.</li> <li>- Comprender el efecto del ejercicio físico sobre el funcionamiento cardíaco, tomando su pulso de distintas maneras.</li> <li>- Aplicar la toma de pulso de diferentes formas y en distintas situaciones.</li> <li>- Practicar pruebas específicas bajo indicación y supervisión directa del profesor o la profesora, que valoren el estado físico condicional y motriz.</li> <li>- Comprender la diferencia entre ejercicio físico-motor y prueba de valoración.</li> <li>- Practicar y diferenciar métodos apropiados para la mejora de las capacidades físicas básicas, incidiendo globalmente en la resistencia aeróbica, la fuerza dinámica, la flexibilidad y la velocidad acíclica.</li> <li>- Mejorar la resistencia aeróbica y la flexibilidad en el conjunto de la condición física saludable, realizando pruebas acordes a la edad y al desarrollo del alumnado.</li> <li>- Utilizar posiciones y técnicas corporales adecuadas en la práctica de actividades físicas y en situaciones de la vida cotidiana, especialmente la carga de pesos equilibrada y compartida.</li> <li>- Conocer los efectos de la actividad física espontánea para el desarrollo físico y motor.</li> <li>- Practicar y diferenciar métodos apropiados para la mejora de las capacidades físicas básicas, incidiendo globalmente en la resistencia aeróbica, la fuerza dinámica, la flexibilidad y la velocidad acíclica.</li> <li>- Conocer los efectos de la actividad física espontánea para el desarrollo físico y motor.</li> <li>- Conocer, y aprender en la práctica distintos ejercicios físicos válidos para iniciar y finalizar la actividad física: estiramientos musculares, movimientos articulares, desplazamientos globales, coordinaciones progresivas, juegos motores sencillos, juegos sensoriales, marcha, etc.</li> <li>- Conocer y aceptar la existencia de compañeros y compañeras que presenten situación de desventaja en el entorno de la clase, favoreciendo su integración.</li> <li>- Utilizar el calentamiento general y específico como primera medida preventiva fisiológica.</li> <li>- Vivenciar e identificar los usos y prácticas que supongan una carga para la columna vertebral en su conjunto o sus partes.</li> <li>- Representar de manera gráfica datos comparados.</li> <li>- Valorar la existencia de personajes y entidades que contribuyen a la mejora del deporte en todos sus aspectos.</li> <li>- Participar en las actividades propuestas cumpliendo las condiciones individuales y colectivas para su desarrollo.</li> <li>- Identificar la existencia de circunstancias que pueden condicionar el aprendizaje y desarrollo de habilidades.</li> <li>- Conocer y aceptar la existencia de compañeros y compañeras que presenten situación de desventaja en el entorno de la clase, favoreciendo su integración.</li> <li>- Identificar las capacidades físicas básicas y cualidades perceptivo-motrices implicadas en las actividades y ejercicios propuestos o realizados.</li> <li>- Utilizar el calentamiento general y específico como primera medida preventiva fisiológica.</li> <li>- Conocer y comprender las medidas de seguridad básicas de la actividad física: organización de la sesión, transporte, uso y almacenaje del material, uso de ropa y calzado adecuados en cada circunstancia, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce las adaptaciones orgánicas de la actividad física sistemática.</li> <li>• Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca.</li> <li>• Aplica procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</li> <li>• Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables,             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable.</li> </ul> </li> <li>• Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades</li> <li>• Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas.</li> <li>• Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física.</li> <li>• Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</li> <li>• Realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma habitual.</li> <li>• Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</li> <li>• Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</li> </ul>	<p>CM AA CSC SIEE</p>
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> <b>CONDICIÓN FÍSICA</b></p>	<p><b>SESIONES</b> <b>ENTRE 10 Y 12</b></p>	<p><b>TEMPORALIZACIÓN</b> <b>PRIMER TRIMESTRE</b></p>	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Las cualidades perceptivo-motrices y resultantes: coordinación, equilibrio y agilidad. Aparatos y sistemas orgánicos relacionados.</li> <li>- Participación activa, democrática y solidaria en las actividades físicas.</li> <li>- Inclusión social a través de las actividades físicas.</li> <li>- Identificación de las capacidades físicas básicas y las cualidades perceptivomotrices en las actividades físicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar en las actividades propuestas cumpliendo las condiciones individuales y colectivas para su desarrollo.</li> <li>- Comprender y aplicar los roles de juego deportivo o participación, diferenciando sus dificultades específicas.</li> <li>- Identificar la existencia de circunstancias que pueden condicionar el aprendizaje y desarrollo de habilidades.</li> <li>- Conocer y aceptar la existencia de compañeros y compañeras que presenten situación de desventaja en el entorno de la clase, favoreciendo su integración.</li> <li>- Identificar las capacidades físicas básicas y cualidades perceptivo-motrices implicadas en las actividades y ejercicios propuestos o realizados.</li> <li>- Utilizar el calentamiento general y específico como primera medida preventiva fisiológica.</li> <li>- Conocer y comprender las medidas de seguridad básicas de la actividad física: organización de la sesión, transporte, uso y almacenaje del material, uso de ropa y calzado adecuados en cada circunstancia, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•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.5</li> <li>• Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.5</li> <li>• Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</li> </ul>	<p>CSC AA SIEE</p>
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> ACROSPORT</p>	<p><b>SESIONES</b> ENTRE 4 Y 6</p>	<p><b>TEMPORALIZACIÓN</b> SEGUNDO TRIMESTRE</p>	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACION	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación de las capacidades físicas básicas y las cualidades perceptivomotrices en las actividades físicas.</li> <li>- Uso global de las habilidades motrices básicas: marcha, carrera, salto, giro, lanzamiento, recepción, etc.</li> <li>- Juegos y deportes individuales convencionales, tradicionales y alternativos.</li> <li>- Posiciones, usos del cuerpo y objetos, y técnicas básicas de ejecución de los deportes individuales seleccionados.</li> <li>- Juegos y deportes de adversario: práctica adaptada de sus fundamentos técnicos.</li> <li>- Participación activa, democrática y solidaria en las actividades físicas.</li> <li>- Inclusión social a través de las actividades físicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar con suficiencia distintas habilidades deportivas individuales de forma global y reconociendo sus fases.</li> <li>- Conocer de manera genérica el nombre, posturas y movimientos implicados en distintas habilidades específicas.</li> <li>- Practicar con constancia los ejercicios propuestos para la adquisición y consolidación de habilidades individuales específicas.</li> <li>- Conocer y practicar de forma elemental modalidades deportivas individuales de oposición (adversario).</li> <li>- Aplicar habilidades motrices básicas en situaciones de variada dificultad en entornos estables, como juegos individuales, masivos y específicos, circuitos y recorridos.</li> <li>- Valorar la existencia de personajes y entidades que contribuyen a la mejora del deporte en todos sus aspectos.</li> <li>- Participar en las actividades propuestas cumpliendo las condiciones individuales y colectivas para su desarrollo.</li> <li>- Comprender y aplicar los roles de juego deportivo o participación, diferenciando sus dificultades específicas.</li> <li>- Identificar la existencia de circunstancias que pueden condicionar el aprendizaje y desarrollo de habilidades.</li> <li>- Conocer y aceptar la existencia de compañeros y compañeras que presenten situación de desventaja en el entorno de la clase, favoreciendo su integración.</li> <li>- Identificar las capacidades físicas básicas y cualidades perceptivo-motrices implicadas en las actividades y ejercicios propuestos o realizados.</li> <li>- Utilizar el calentamiento general y específico como primera medida preventiva fisiológica.</li> <li>- Conocer y comprender las medidas de seguridad básicas de la actividad física: organización de la sesión, transporte, uso y almacenaje del material, uso de ropa y calzado adecuados en cada circunstancia, etc.</li> <li>- Seleccionar imágenes de personas en reposo o movimiento, presentando en soporte digital las más relevantes en relación al contenido de aprendizaje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</li> <li>• Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</li> <li>• Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. 5</li> <li>• Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</li> </ul>	<p>CSC CL CM</p>
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> DEPORTES INDIVIDUALES (DOS)</p>	<p><b>SESIONES</b> ENTRE 12 Y 14</p>	<p><b>TEMPORALIZACIÓN</b> SEGUNDO Y TERCER TRIMESTRE</p>	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación de las capacidades físicas básicas y las cualidades perceptivomotrices en las actividades físicas.</li> <li>- Juegos y deportes colectivos de colaboración y de colaboración-oposición: práctica global y adaptada.</li> <li>- El pase y la intercepción como bases de la comunicación y contra-comunicación motriz en los juegos y deportes de colaboración-oposición.</li> <li>- El desplazamiento como eje de los juegos de invasión y de los deportes de colaboración-oposición.</li> <li>- Elementos tácticos básicos: ataque y defensa. La ventaja y desventaja numérica en cada tipo de deporte.</li> <li>- Historia, terminología y representación gráfica elemental de los juegos y deportes aplicados.</li> <li>- Historia deportiva y de ocio: familiar, local y autonómica.</li> <li>- Uso global de las habilidades motrices básicas: marcha, carrera, salto, giro, lanzamiento, recepción, etc.</li> <li>- Participación activa, democrática y solidaria en las actividades físicas.</li> <li>- Inclusión social a través de las actividades físicas.</li> <li>- Tecnologías de la Información y la Comunicación: continente, soporte, alojamiento, tratamiento y transmisión de datos e información digital.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Practicar juegos infantiles de invasión aplicando las habilidades motrices básicas de forma espontánea.</li> <li>- Realizar con soltura juegos de oposición elemental disputando o no un móvil: uno contra uno, dos contra dos, etc.</li> <li>- Practicar con eficacia suficiente juegos de colaboración-oposición en situación de ventaja-desventaja: uno contra dos, dos contra tres, etc.</li> <li>- Utilizar los desplazamientos sin móvil para desmarcarse en ejercicios y juegos deportivos adaptados.</li> <li>- Practicar juegos infantiles de invasión estableciendo estrategias de acción.</li> <li>- Practicar en situaciones adaptadas y diversas de complejidad elemental los fundamentos técnicos de los deportes colectivos seleccionados, especialmente los pases e intercepciones.</li> <li>- Relatar de forma sencilla las soluciones dadas a los problemas tácticos propuestos</li> <li>- Valorar la existencia de personajes y entidades que contribuyen a la mejora del deporte en todos sus aspectos.</li> <li>- Participar en las actividades propuestas cumpliendo las condiciones individuales y colectivas para su desarrollo.</li> <li>- Comprender y aplicar los roles de juego deportivo o participación, diferenciando sus dificultades específicas.</li> <li>- Identificar la existencia de circunstancias que pueden condicionar el aprendizaje y desarrollo de habilidades.</li> <li>- Conocer y aceptar la existencia de compañeros y compañeras que presenten situación de desventaja en el entorno de la clase, favoreciendo su integración.</li> <li>- Identificar las capacidades físicas básicas y cualidades perceptivo-motrices implicadas en las actividades y ejercicios propuestos o realizados.</li> <li>- Utilizar el calentamiento general y específico como primera medida preventiva fisiológica.</li> <li>- Conocer y comprender las medidas de seguridad básicas de la actividad física: organización de la sesión, transporte, uso y almacenaje del material, uso de ropa y calzado adecuados en cada circunstancia, etc.</li> <li>- Seleccionar imágenes de personas en reposo o movimiento, presentando en soporte digital las más relevantes en relación al contenido de aprendizaje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</li> <li>• Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</li> <li>• Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</li> <li>• Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</li> <li>• 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.5</li> <li>• Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</li> <li>• Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</li> </ul>	<p>CSC AA CL</p>
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> DEPORTES COLECTIVOS (DOS)</p>	<p><b>SESIONES</b> ENTRE 12 Y 14</p>	<p><b>TEMPORALIZACIÓN</b> PRIMER Y TERCER TRIMESTRE</p>	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios respiratorios.</li> <li>- Higiene corporal y postural: toma de conciencia del propio cuerpo y atención a los cambios de la edad.</li> <li>- El cuerpo expresivo global y local, el aparato locomotor y fonador como soporte y vehículo de conocimientos, sentimientos y emociones.</li> <li>- La imitación, combinación y creación de posiciones, movimientos y sonidos expresivos.</li> <li>- Juegos y canciones infantiles de origen tradicional o actual, de ejecución individual, por parejas o colectiva.</li> <li>- El tiempo como variable expresiva: rápido y lento.</li> <li>- Comunicación oral, escrita o gráfica de conocimientos, ideas, experiencias, etc. relacionadas con la corporalidad.</li> <li>- Participación activa, democrática y solidaria en las actividades físicas.</li> <li>- Inclusión social a través de las actividades físicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar movimientos, posiciones y sonidos corporales de forma original y alternativa, empleando especialmente la variable temporal.</li> <li>- Ejecutar juegos cantados individuales, por parejas o colectivos.</li> <li>- Aprender y reproducir danzas asturianas de ejecución sencilla.</li> <li>- Imitar personajes, acciones de máquinas o comportamientos animales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</li> <li>• Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</li> <li>• Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</li> <li>• Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</li> </ul>	<p>CSC AA SIEE</p>
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> EXPRESIÓN CORPORAL</p>	<p><b>SESIONES</b> ENTRE 2 Y 4</p>	<p><b>TEMPORALIZACIÓN</b> SEGUNDO TRIMESTRE</p>	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Personas y entidades que contribuyen a la mejora del deporte en cualquiera de sus aspectos.</li> <li>- Juegos y deportes básicos para desarrollar en el entorno natural. Juegos, marchas de rastreo y pistas.</li> <li>- El medio terrestre: representación gráfica y señales naturales.</li> <li>- El entorno deportivo-recreativo inmediato: características, condicionantes y utilidades.</li> <li>- Equipamiento básico para las actividades diseñadas en entornos cambiantes.</li> <li>- La alimentación e hidratación en entornos no convencionales: selección, preparación, transporte y utilización.</li> <li>- El baile espontáneo y libre y la danza cerrada.</li> <li>- El ritmo corporal y musical.</li> <li>- Participación activa, democrática y solidaria en las actividades físicas.</li> <li>- Inclusión social a través de las actividades físicas.</li> <li>- Tecnologías de la Información y la Comunicación: continente, soporte, alojamiento, tratamiento y transmisión de datos e información digital.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar recorridos en el entorno cercano ayudándose de un mapa, comprendiendo su utilidad y orientándolo correctamente</li> <li>- Reproducir secuencias rítmicas sencillas individuales, en pareja o en grupo.</li> <li>- Conocer y practicar de forma adaptada modalidades recreativas de colaboración, atendiendo a sus condiciones ergonómicas y de seguridad.</li> <li>- Participar en actividades fuera del centro conociendo sus condicionantes y respetando sus límites, en especial los relativos a la convivencia y la seguridad personal y colectiva.</li> <li>- Valorar la existencia de personajes y entidades que contribuyen a la mejora del deporte en todos sus aspectos.</li> <li>- Participar en las actividades propuestas cumpliendo las condiciones individuales y colectivas para su desarrollo.</li> <li>- Comprender y aplicar los roles de juego deportivo o participación, diferenciando sus dificultades específicas.</li> <li>- Identificar la existencia de circunstancias que pueden condicionar el aprendizaje y desarrollo de habilidades.</li> <li>- Conocer y aceptar la existencia de compañeros y compañeras que presenten situación de desventaja en el entorno de la clase, favoreciendo su integración.</li> <li>- Identificar las capacidades físicas básicas y cualidades perceptivo-motrices implicadas en las actividades y ejercicios propuestos o realizados.</li> <li>- Utilizar el calentamiento general y específico como primera medida preventiva fisiológica.</li> <li>- Conocer y comprender las medidas de seguridad básicas de la actividad física: organización de la sesión, transporte, uso y almacenaje del material, uso de ropa y calzado adecuados en cada circunstancia, etc.</li> <li>- Valorar y concienciarse de la importancia del uso de equipamientos adecuados en actividades, especialmente las realizadas en el medio natural.</li> <li>- Identificar de forma elemental las características de los lugares no escolares donde se desarrollan actividades físicas.</li> <li>- Observar y registrar el desarrollo de actividades deportivas, lúdicas, expresivas, etc., según los criterios que se establezcan.</li> <li>- Seleccionar información textual, gráfica o plástica de cualquier procedencia, relativa a actividades físicas de naturaleza variada y presentarla públicamente mediante recursos digitales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.5</li> <li>• Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.5</li> <li>• Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.3,4</li> <li>• 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.</li> <li>• Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</li> <li>• Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.5</li> </ul>	<p>AA CSC CL</p>
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> SEMANA DEL DEPORTE</p>	<p><b>SESIONES</b> ENTRE 6 Y 8</p>	<p><b>TEMPORALIZACIÓN</b> TERCER TRIMESTRE</p>	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Historia, terminología y representación gráfica elemental de los juegos y deportes aplicados.</li> <li>- Historia deportiva y de ocio: familiar, local y autonómica.</li> <li>- Uso global de las habilidades motrices básicas: marcha, carrera, salto, giro, lanzamiento, recepción, etc.</li> <li>- Participación activa, democrática y solidaria en las actividades físicas.</li> <li>- Inclusión social a través de las actividades físicas.</li> <li>- Tecnologías de la Información y la Comunicación: continente, soporte, alojamiento, tratamiento y transmisión de datos e información digital.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buscar y seleccionar información presentándola adecuadamente utilizando el tratamiento de texto básico (corrección ortográfica y gramatical, uso de mayúsculas y minúsculas, sangría inicial, etc.), en soporte digital o impreso.</li> <li>- Diseñar una presentación impresa utilizando imágenes obtenidas de internet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas</li> <li>• Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. 5</li> <li>• 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. 5</li> <li>• Adopta las medidas 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 4</li> </ul>	<p>AA CSC SIEE</p>
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> APRENDIENDO CON LOS MAYORES-PREDEPORTE</p>	<p><b>SESIONES</b> ENTRE 2 Y 3</p>	<p><b>TEMPORALIZACIÓN</b> TERCER TRIMESTRE</p>	



CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Juegos cooperativos.</li> <li>-Juegos infantiles tradicionales.</li> <li>-Diferencias y similitudes entre juego y deporte.</li> <li>-Participación activa, democrática y solidaria en las actividades físicas.</li> <li>- Inclusión social a través de las actividades físicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Investigar y presentar información sobre el entorno de su barrio, pueblo, ciudad o concejo, identificando lugares donde se puede realizar actividad física de manera segura.</li> <li>- Conocer la historia deportiva y de ocio de su entorno (local o autonómico), así como los y las deportistas (locales o autonómicos) más relevantes de todos los tiempos.</li> <li>- Valorar la existencia de personajes y entidades que contribuyen a la mejora del deporte en todos sus aspectos.</li> <li>- Participar en las actividades propuestas cumpliendo las condiciones individuales y colectivas para su desarrollo.</li> <li>- Comprender y aplicar los roles de juego deportivo o participación, diferenciando sus dificultades específicas.</li> <li>- Identificar la existencia de circunstancias que pueden condicionar el aprendizaje y desarrollo de habilidades.</li> <li>- Conocer y aceptar la existencia de compañeros y compañeras que presenten situación de desventaja en el entorno de la clase, favoreciendo su integración.</li> <li>- Identificar las capacidades físicas básicas y cualidades perceptivo-motrices implicadas en las actividades y ejercicios propuestos o realizados.</li> <li>- Utilizar el calentamiento general y específico como primera medida preventiva fisiológica.</li> <li>- Conocer y comprender las medidas de seguridad básicas de la actividad física: organización de la sesión, transporte, uso y almacenaje del material, uso de ropa y calzado adecuados en cada circunstancia, etc.</li> <li>- Identificar el uso de habilidades motrices básicas en los juegos infantiles más habituales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad ,utilizando recursos tecnológicos.</li> </ul>	<p>AA CL CSC CD</p>
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> JUEGOS POPULARES</p>	<p><b>SESIONES</b> ENTRE 6 Y 8</p>	<p><b>TEMPORALIZACIÓN</b> TERCER TRIMESTRE</p>	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seguridad personal y colectiva en la actividad física: organización y equipamiento adecuados.</li> <li>- El número general de urgencias112.</li> <li>-Tecnologías de la Información y la Comunicación: continente, soporte, alojamiento, tratamiento y transmisión de datos e información digital.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer el número general de urgencias 112.</li> <li>- Utilizar posiciones y técnicas corporales adecuadas en la práctica de actividades físicas y en situaciones de la vida cotidiana, especialmente la carga de pesos equilibrada y compartida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.5</li> </ul>	<p>CSC CL</p>
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> PRIMEROS AUXILIOS</p>	<p><b>SESIONES</b> ENTRE 2 Y 3</p>	<p><b>TEMPORALIZACIÓN</b> TERCER TRIMESTRE</p>	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estructura y funciones de la columna vertebral: uso apropiado de las cargas.</li> <li>- El aparato locomotor: estructuras y funciones básicas. Lesiones más frecuentes y su tratamiento inicial.</li> <li>- Tecnologías de la Información y la Comunicación: continente, soporte, alojamiento, tratamiento y transmisión de datos e información digital.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vivenciar e identificar los usos y prácticas que supongan una carga para la columna vertebral en su conjunto o sus partes.</li> <li>- Conocer las patologías o secuelas de las mismas que pueden influir en la realización de actividad física, considerándolas para accionar con mayor autonomía y seguridad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>	<p>CL</p>
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> APARATO LOCOMOTOR-SISTEMA ESQUELÉTICO</p>	<p><b>SESIONES</b> ENTRE 2 Y 3</p>	<p><b>TEMPORALIZACIÓN</b> SEGUNDO TRIMESTRE</p>	

**7. PERFIL COMPETENCIAL DE LA MATERIA EN 2º ESO: CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ASOCIADOS A CADA COMPETENCIA.**

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACION	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las capacidades físicas básicas y motrices: factores y tipos de cada una.</li> <li>- La frecuencia cardíaca como indicador del esfuerzo. La frecuencia cardíaca máxima y la zona de trabajo aeróbica.</li> <li>- Práctica diferenciada y adaptada de sistemas generales de desarrollo de las capacidades físicas básicas: continuos, fraccionados, etc.</li> <li>- Práctica diferenciada, adaptada y específica de las cualidades perceptivomotrices.</li> <li>- Desarrollo y valoración específica y saludable de la fuerza dinámica y de la resistencia aeróbica..</li> <li>- Efectos del ejercicio físico correcto sobre las capacidades físicas básicas.</li> <li>- Pruebas de valoración condicional y motriz de aplicación deportiva, objetivas, válidas y fiables.</li> <li>- El ejercicio físico saludable: adecuación, continuidad, organización y progresión.</li> <li>- Desarrollo físico-motor personal: aceptación y mejora consciente.</li> <li>- Estructura de la actividad física: intensidades características.</li> <li>- Diseño de ejercicios físicos iniciales y de recuperación.</li> <li>- Valoración fundada de datos, hechos y circunstancias relativos a la actividad física propia o ajena.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Practicar ejercicios que impliquen tipos y componentes variados derivados de las capacidades físicas básicas y de las cualidades perceptivo-motrices.</li> <li>- Realizar actividades variadas de ejercitación física que permitan valorar diferentes vías de obtención energética y su relación con los alimentos.</li> <li>- Conocer las características de la actividad física saludable (adecuación-continuidad-organización-progresión) y los efectos negativos de la actividad física mal diseñada.</li> <li>- Valorar los efectos negativos del consumo de tóxicos (tabaco, alcohol, cannabis, etc.) y su influencia en el rendimiento físico-motor.</li> <li>- Adecuar el esfuerzo orgánico utilizando la frecuencia cardíaca como indicador saludable.</li> <li>- Comprender el concepto de zona de trabajo aeróbico y aplicarlo de forma práctica.</li> <li>- Interpretar el pulso cardíaco en relación a la zona de trabajo aeróbico.</li> <li>- Aplicar distintas pruebas de valoración condicional, físicas, motrices y deportivas, entendiendo sus criterios de objetividad, validez y fiabilidad</li> <li>- Practicar, diferenciar y comprender los sistemas generales de desarrollo de las capacidades físicas básicas.</li> <li>- Mejorar la resistencia aeróbica y la fuerza dinámica en el conjunto de la condición física saludable, realizando pruebas acordes a la edad y desarrollo del alumnado.</li> <li>- Utilizar de forma generalizada los fundamentos ergonómicos en diferentes posiciones: flexión de rodillas, bipedestación y sedestación equilibradas, supinación, pronación, posición lateral de seguridad, etc.</li> <li>- Conocer y comprender los efectos del ejercicio físico continuo y correcto en cada una de las capacidades físicas básicas.</li> <li>- Diseñar y presentar ejercicios físicos válidos para iniciar y finalizar la actividad física.</li> <li>- Representar de manera gráfica relaciones entre dos o más datos.</li> <li>- Aplicar autónomamente las habilidades motrices básicas en situaciones de dificultad progresiva en entornos estables y variables como: circuitos progresivos, ejercicios y actividades de oposición, cooperación y Cooperación-oposición, adaptación al entorno, rítmico-expresivos, etc.</li> <li>- Realizar ejercicios sencillos, seguros y válidos para iniciar la actividad física como: carrera continua, estiramientos globales y locales, coordinaciones simples, etc.</li> <li>- Colaborar en la organización de la clase comprendiendo su valor preventivo, respetando especialmente las fases de esfuerzo y descanso.</li> <li>- Realizar ejercicios sencillos y válidos para finalizar la actividad física como: caminar, respirar conscientemente, estirar global y localmente, reposar en posiciones ergonómicas, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</li> <li>• Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</li> <li>• Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</li> <li>• Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</li> <li>• Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</li> <li>• 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.</li> <li>• Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</li> <li>• Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</li> <li>• Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</li> <li>• 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.</li> <li>• Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</li> <li>• Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</li> <li>• Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</li> </ul>	<p>CM CSC AA</p>
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> CONDICIÓN FÍSICA</p>	<p><b>SESIONES</b> ENTRE 10 Y 12</p>	<p><b>TEMPORALIZACIÓN</b> PRIMER TRIMESTRE</p>	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uso específico de las habilidades motrices básicas en situaciones variadas o variables</li> <li>- Los ejes corporales de movimiento: nombre, recorrido y giros.</li> <li>- Conocer el nombre, posturas y movimientos implicados de otras habilidades específicas, considerando los ejes corporales.</li> <li>- Seguridad en la actividad física: medidas preventivas generales y específicas según las características de la misma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprender y aceptar las limitaciones propias y ajenas para la realización de ciertas habilidades.</li> <li>- Realizar ejercicios y actividades que impliquen cooperación y colaboración.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</li> <li>• 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.</li> <li>• Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</li> </ul>	AA CSC SIEE
<b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> ACROSPORT	<b>SESIONES</b> ENTRE 4 Y 6	<b>TEMPORALIZACIÓN</b> SEGUNDO TRIMESTRE	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Juegos y deportes individuales convencionales, tradicionales y alternativos distintos a los trabajados en el año anterior.</li> <li>- Modelos técnicos y fases de ejecución de los mismos.</li> <li>- Juegos y deportes de adversario: práctica progresiva de sus fundamentos técnicos y reglamentarios.</li> <li>- La táctica de los deportes individuales, individuales de oposición, de colaboración y de oposición-colaboración.</li> <li>- Los requisitos condicionales y coordinativos en los deportes: consecuencias tácticas.</li> <li>- Historia, terminología y representación gráfica progresiva de los deportes aplicados.</li> <li>- Análisis crítico de la información deportiva generalista o específica.</li> <li>- La violencia en el marco deportivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diferenciar habilidades deportivas individuales y sus fases respetando sus condiciones y ejecutándolas con seguridad.</li> <li>- Observar y reconocer las fases de las habilidades específicas propuestas en ejecuciones ajenas, comparándolas con las propias.</li> <li>- Practicar de forma básica modalidades deportivas individuales de oposición (adversario), comprendiendo sus exigencias condicionales y coordinativas.</li> <li>- Colaborar en el transporte de materiales voluminosos, pesados o frágiles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</li> <li>• Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</li> <li>• Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</li> </ul>	AA CSC
<b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> DEPORTES INDIVIDUALES (DOS)	<b>SESIONES</b> ENTRE 12 Y 14	<b>TEMPORALIZACIÓN</b> SEGUNDO Y TERCER TRIMESTRE	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Juegos y deportes colectivos de colaboración y de colaboración-oposición: práctica progresiva de sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios.</li> <li>- La conducción del móvil como base del dominio individual en los deportes de colaboración-oposición.</li> <li>- La táctica de los deportes individuales, individuales de oposición, de colaboración y de oposición-colaboración.</li> <li>- Los requisitos condicionales y coordinativos en los deportes: consecuencias tácticas.</li> <li>- Historia, terminología y representación gráfica progresiva de los deportes aplicados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar los desplazamientos con y sin móvil para desmarcarse en ejercicios de aplicación y juegos deportivos adaptados.</li> <li>- Aplicar los fundamentos técnicos de los deportes propuestos en situaciones progresivas y adaptadas.</li> <li>- Conocer y aplicar los fundamentos tácticos de los deportes propuestos de forma básica y progresiva, extrayendo sus principios comunes.</li> <li>- Practicar en situaciones adaptadas y de complejidad creciente los fundamentos técnicos de los deportes colectivos seleccionados, especialmente las conducciones.</li> <li>- Relatar y valorar las soluciones aplicadas a los problemas tácticos propuestos generalizándolos a otro deporte similar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</li> <li>• 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.</li> <li>• Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</li> <li>• Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</li> </ul>	CEC SIEE AA
<b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> DEPORTES COLECTIVOS (DOS)	<b>SESIONES</b> ENTRE 12 Y 14	<b>TEMPORALIZACIÓN</b> PRIMER Y TERCER TRIMESTRE	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- La orientación deportiva. Conocimiento de los recursos para la orientación; signos naturales y de fortuna, planos, mapas y brújula.</li> <li>- Realizar recorridos en el entorno cercano utilizando mapa y brújula, comprendiendo su complementariedad y verbalizando los procedimientos de uso.</li> <li>- Uso básico del mapa, el plano y la brújula para orientarse.</li> <li>- Instalaciones deportivas y recreativas del entorno: importancia social, cultural y sanitaria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprender y aceptar las limitaciones propias y ajenas para la realización de ciertas habilidades.</li> <li>- Realizar ejercicios y actividades que impliquen cooperación y colaboración.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> </ul>	CEC SIEE AA
<b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> ORIENTACIÓN DEPORTIVA	<b>SESIONES</b> ENTRE 2Y3	<b>TEMPORALIZACIÓN</b> TERCER TRIMESTRE	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciación a prácticas senderistas.</li> <li>- La seguridad en el entorno natural y las instalaciones deportivas en la naturaleza.</li> <li>- Adecuación de la práctica de actividades físicas en el entorno natural.</li> <li>- Adecuación de la alimentación e hidratación</li> <li>- Conocer y practicar de forma progresiva modalidades recreativas co-ejecutivas, respetando sus condiciones ergonómicas y de seguridad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observar, registrar y valorar el desarrollo de actividades deportivas, lúdicas, expresivas, etc., siguiendo los criterios establecidos.</li> <li>- Conocer y analizar el fenómeno de la violencia general en el marco deportivo.</li> <li>- Participar de forma ordenada en las actividades colectivas, aceptando la aportación del resto de participantes y asumiendo como propio el éxito o fracaso de tareas comunes.</li> <li>- Reconocer el propio nivel de destreza, valorando y proponiendo su aportación al trabajo colectivo.</li> <li>- Considerar la diversidad en la formación de agrupamientos, aplicando distintos criterios para establecer liderazgos.</li> <li>- Utilizar instalaciones recreativas y deportivas ajenas al centro, comprendiendo su importancia socio-sanitaria, como boleras, parques, paseos, piscinas, etc.</li> <li>- Investigar y presentar información del entorno de su concejo, identificando lugares donde se puede realizar actividad física de manera segura, tanto en el medio terrestre, como el acuático o aéreo.</li> <li>- Distinguir y comparar la información deportiva de la prensa generalista y especializada, utilizando diferentes criterios para su análisis: cantidad, género representado, poder económico, número de practicantes, etc.</li> <li>- Conocer las características de los espacios no escolares donde se desarrollan actividades físicas, identificando sus señales de evacuación, salidas de emergencia, zonas de refugio o prohibidas, etc.</li> <li>- Practicar actividades en el medio natural o entorno cercano con el equipamiento adecuado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</li> <li>• Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</li> <li>• Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</li> <li>• Adopta las medidas 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</li> </ul>	CM SIEE AA CEC
<b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> SEMANA DEL DEPORTE	<b>SESIONES</b> ENTRE 6 Y 8	<b>TEMPORALIZACIÓN</b> TERCER TRIMESTRE	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para captar, buscar, leer, seleccionar, diseñar y presentar información de distinto tipo de forma colectiva.</li> <li>- Comunicación oral, escrita o gráfica, progresivamente específica y correcta de conocimientos, ideas, experiencias, etc. alusivos a los aprendizajes.</li> <li>- Asunción de responsabilidades y aceptación de roles en la práctica de actividades físicas colectivas.</li> <li>- El liderazgo: deberes y responsabilidades.</li> <li>- Trabajo en equipo: ventajas y desventajas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buscar y seleccionar información presentándola adecuadamente y citando el origen de la misma, en soporte digital preferentemente.</li> <li>- Diseñar una presentación impresa o digital utilizando imágenes obtenidas de internet, con añadidos de sobrepresión, de sonido, o ambos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</li> <li>• Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</li> </ul>	CL CD AA SIEE
<b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> APRENDIENDO CON LOS MAYORES	<b>SESIONES</b> ENTRE 2 Y 3	<b>TEMPORALIZACIÓN</b> TERCER TRIMESTRE	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Juegos cooperativos: alternativos, tradicionales asturianos o foráneos, de aplicación deportiva, etc.</li> <li>- Juegos tradicionales asturianos de precisión: los bolos, la llave, etc.</li> <li>- Origen lúdico del deporte. Evolución: factores y consecuencias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grabar imágenes de personas ajenas o actividades realizadas en clase, seleccionando y presentando digitalmente las más relevantes en relación al contenido de aprendizaje.</li> <li>- Seleccionar información de carácter visual, auditivo o conjunto, de procedencia variada, en relación con el cuerpo y presentarla públicamente mediante recursos digitales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</li> <li>• Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</li> </ul>	<p>CL CD CEC</p>
<b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> JUEGOS POPULARES	<b>SESIONES</b> ENTRE 6 Y 8	<b>TEMPORALIZACIÓN</b> TERCER TRIMESTRE	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Protección y autoprotección en caso de emergencia.</li> <li>- El protocolo P.A.S. (Proteger-Avisar-Socorrer)</li> <li>- Los alimentos y la obtención de energía.</li> <li>- Autoestima e imagen corporal. Análisis crítico de los modelos de belleza.</li> <li>- Efectos de las sustancias tóxicas en la salud y en el rendimiento físico-motor: alcohol, tabaco, cannabis,</li> <li>- Consecuencias negativas del ejercicio físico incorrecto: lesiones más frecuentes y patologías.</li> <li>- Higiene corporal, íntima y postural en el desarrollo de actividades físicas cotidianas e intencionales.</li> <li>- El sedentarismo: causas evitables y consecuencias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer y practicar las medidas de protección y autoprotección en caso de incendio u otras circunstancias peligrosas.</li> <li>- Conocer y comprender el significado de la sigla y protocolo P.A.S. (Proteger- Avisar-Socorrer).</li> <li>- Valorar el número general de emergencias 112 y los servicios que presta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</li> <li>• Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</li> </ul>	<p>AA CL CSC SIEE</p>
<b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> HÁBITOS POSITIVOS Y PRIMEROS AUXILIOS	<b>SESIONES</b> ENTRE 2 Y 3	<b>TEMPORALIZACIÓN</b> TERCER TRIMESTRE	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de relajación.</li> <li>- El cuerpo expresivo: la tensión y relajación muscular global como vehículo emotivo.</li> <li>- La mímica corporal.</li> <li>- Diferencias entre baile, danza y coreografía.</li> <li>- La reproducción, variación y creación escénica y coreográfica.</li> <li>- El ritmo corporal y musical. Uso del cuerpo como instrumento musical: percusiones y fonaciones.</li> <li>- El espacio como variable expresiva: directo y curvo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reproducir corporalmente escenas reconocibles, históricas o cotidianas.</li> <li>- Conocer y practicar distintos ejercicios mentales de activación y relajación.</li> <li>- Producir individual o colectivamente composiciones estéticas aplicando la variable espacial.</li> <li>- Utilizar la tensión y relajación muscular para expresar estados de ánimo, sentimientos, emociones, etc.</li> <li>- Reproducir secuencias motrices rítmicas sencillas colectivas, progresando en otras más complejas de forma individual, por parejas o en pequeño grupo.</li> <li>- Presentar un baile, una danza o una secuencia rítmica colectiva original o no, con ritmo musical u otros.</li> <li>- Conocer y reproducir básicamente danzas asturianas de pareja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</li> <li>• Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</li> <li>• Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</li> <li>• Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea</li> </ul>	<p>AA CEC</p>
<b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> EXPRESIÓN CORPORAL	<b>SESIONES</b> ENTRE 2 Y 4	<b>TEMPORALIZACIÓN</b> SEGUNDO TRIMESTRE	

**8. PERFIL COMPETENCIAL DE LA MATERIA EN 3.º ESO: CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ASOCIADOS A CADA COMPETENCIA.**

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las capacidades físicas básicas y las cualidades perceptivo-motrices y resultantes.</li> <li>- Las vías de obtención energética y sus sustratos.</li> <li>- El esfuerzo orgánico sostenido y regulado.</li> <li>- Principales efectos positivos del ejercicio físico sobre los sistemas y aparatos orgánicos.</li> <li>- Contraindicaciones del ejercicio físico.</li> <li>- Diseño y ejecución autónoma de actividades para la mejora de las capacidades físicas básicas.</li> <li>- Desarrollo y valoración específica y saludable de la resistencia aeróbica y la velocidad acíclica.</li> <li>- Evolución de las capacidades físicas básicas y su relación con la práctica personal de actividad física.</li> <li>- Utilidad de la ergonomía en la activación, desarrollo y recuperación de la actividad física y el ejercicio físico.</li> <li>- Pruebas de valoración condicional: realización autónoma.</li> <li>- Valoración personal y fundada de datos, hechos, circunstancias relativos a la actividad física propia o ajena.</li> <li>- Comunicación oral, escrita o gráfica, progresivamente compleja, de conocimientos, ideas, experiencias, etc., relacionados entre sí.</li> <li>- Liderazgo positivo: participación en la coordinación de distintos talentos.</li> <li>- Trabajo en equipo: distintas formas de organización: cooperativo, jerárquico, etc.</li> <li>- Ejercicios físicos iniciales y de recuperación adecuados a la actividad principal: diseño y dirección.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar la resistencia aeróbica y la velocidad acíclica en el conjunto de la condición física saludable, realizando pruebas acordes a la edad y desarrollo del alumnado.</li> <li>- Utilizar antes, durante y después de las actividades físicas posiciones y técnicas corporales que favorezcan distintos objetivos de la actividad física: activación, desarrollo y recuperación.</li> <li>- Comparar de forma ordenada y sistemática la propia evolución condicional, relacionándola con la práctica de actividad física y el ejercicio físico.</li> <li>- Realizar esfuerzos sostenidos regulando y ajustando la frecuencia cardíaca a los márgenes establecidos en función de distintos objetivos.</li> <li>- Diseñar pruebas elementales de valoración motriz orientadas a un deporte, que sean objetivas, válidas y fiables.</li> <li>- Ejecutar pruebas de valoración condicional de forma independiente, presentando los resultados en soporte escrito o digital.</li> <li>- Presentar y explicar datos relativos a los contenidos de aprendizaje, utilizando gráficas de los mismos.</li> <li>- Diseñar y dirigir los propios ejercicios de calentamiento y final de sesión, acordes a las características del trabajo principal.</li> <li>- Comprender la contribución de las vías energéticas en distintos trabajos corporales y su relación con el control del peso.</li> <li>- Conocer patologías orgánicas y mentales asociadas a la práctica de actividad física.</li> <li>- Diseñar y ejecutar actividades sencillas para la mejora de las capacidades físicas considerando los beneficios a largo plazo y la seguridad inmediata.</li> <li>- Coordinar las aportaciones propias con las de otros participantes, asumiendo las diferencias de habilidad, capacidad o liderazgo con naturalidad.</li> <li>- Aceptar y asumir las diferencias en el trabajo en equipo sin menoscabo del compromiso individual en la búsqueda de soluciones a los problemas planteados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</li> <li>• Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</li> <li>• Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</li> <li>• Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</li> <li>• 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.</li> <li>• Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</li> <li>• Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</li> <li>• 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.</li> <li>• Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</li> <li>• Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</li> <li>• Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</li> <li>• Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</li> <li>• 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.</li> <li>• Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</li> </ul>	<p>CM CSC AA</p>
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> CONDICIÓN FÍSICA</p>	<p><b>SESIONES</b> ENTRE 10 Y 12</p>	<p><b>TEMPORALIZACIÓN</b> PRIMER TRIMESTRE</p>	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riesgos del entorno: anticipación, eliminación o reducción aplicando protocolos establecidos.</li> <li>- Valoración personal y fundada de datos, hechos, circunstancias relativos a la actividad física propia o ajena.</li> <li>- Comunicación oral, escrita o gráfica, progresivamente compleja, de conocimientos, ideas, experiencias, etc., relacionados entre sí.</li> <li>- Liderazgo positivo: participación en la coordinación de distintos talentos.</li> <li>- Trabajo en equipo: distintas formas de organización: cooperativo, jerárquico, etc.</li> <li>- Ejercicios mentales de visualización de dificultades, activación y recuperación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Practicar con soltura modalidades lúdicas recreativas, atendiendo a su ergonomía, seguridad y a sus exigencias coordinativas y condicionales.</li> <li>- Diseñar y ejecutar sus propios ejercicios de desarrollo y mejora de habilidades motrices básicas o específicas, según sus posibilidades</li> <li>- Diseñar y dirigir los propios ejercicios de calentamiento y final de sesión, acordes a las características del trabajo principal.</li> <li>- Valorar y diseñar calentamientos específicos acordes a las exigencias y dificultades posteriores.</li> <li>- Utilizar ejercicios de visualización verbalizando el aprendizaje resultante en lo relativo a exigencias y seguridad de las actividades propuestas.</li> <li>- Diseñar ejercicios y actividades de baja complejidad, considerando la aportación de las capacidades físicas básicas y cualidades perceptivomotrices.</li> <li>- Coordinar las aportaciones propias con las de otros participantes, asumiendo las diferencias de habilidad, capacidad o liderazgo con naturalidad.</li> <li>- Aceptar y asumir las diferencias en el trabajo en equipo sin menoscabo del compromiso individual en la búsqueda de soluciones a los problemas planteados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</li> <li>• Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</li> <li>• Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</li> <li>• Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</li> <li>• Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</li> <li>• 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.</li> <li>• Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</li> <li>• Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</li> </ul>	<p>AA CSC SIEE</p>
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> ACROSPORT</p>	<p><b>SESIONES</b> ENTRE 4 Y 6</p>	<p><b>TEMPORALIZACIÓN</b></p>	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deportes de adversario: práctica progresivamente específica de sus fundamentos técnicos y reglamentarios.</li> <li>- Valoración personal y fundada de datos, hechos, circunstancias relativos a la actividad física propia o ajena.</li> <li>- Comunicación oral, escrita o gráfica, progresivamente compleja, de conocimientos, ideas, experiencias, etc., relacionados entre sí.</li> <li>- Liderazgo positivo: participación en la coordinación de distintos talentos.</li> <li>- Trabajo en equipo: distintas formas de organización: cooperativo, jerárquico, etc.</li> <li>- Ejercicios mentales de visualización de dificultades, activación y recuperación.</li> <li>- Historia y terminología específicas de los deportes abordados.</li> <li>- Tránsito de habilidades motrices básicas a específicas: diseño elemental y ejecución de actividades de mejora individual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar las técnicas de un deporte individual comprendiendo sus características biomecánicas básicas.</li> <li>- Practicar y valorar la propia ejecución motriz, ajustada a criterios técnicos.</li> <li>- Atacar y defender organizadamente en los deportes de oposición individuales (adversario) y colectivos.</li> <li>- Proponer y experimentar estrategias de juego o resolución de problemas considerando las características individuales, del grupo o de los y las contrincantes.</li> <li>- Practicar en situaciones adaptadas o regladas los fundamentos técnicos de los deportes colectivos seleccionados, especialmente los lanzamientos o similares.</li> <li>- Diseñar y dirigir los propios ejercicios de calentamiento y final de sesión, acordes a las características del trabajo principal.</li> <li>- Analizar críticamente los comportamientos antideportivos o violentos que ocurren en el marco de la competición profesional y no profesional.</li> <li>- Coordinar las aportaciones propias con las de otros participantes, asumiendo las diferencias de habilidad, capacidad o liderazgo con naturalidad.</li> <li>- Aceptar y asumir las diferencias en el trabajo en equipo sin menoscabo del compromiso individual en la búsqueda de soluciones a los problemas planteados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</li> <li>• Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</li> <li>• Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</li> <li>• 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.</li> <li>• Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración- oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</li> <li>• Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</li> <li>• Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</li> <li>• 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.</li> <li>• Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</li> </ul>	<p>AA CSC</p>
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> DEPORTES INDIVIDUALES (DOS)</p>	<p><b>SESIONES</b> ENTRE 12 Y 14</p>	<p><b>TEMPORALIZACIÓN</b> SEGUNDO Y TERCER TRIMESTRE</p>	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- El ataque y la defensa en los deportes aplicados: sistemas, jugadas y funciones internas. Ventajas y desventajas.</li> <li>- El balance o transición en los deportes de colaboración-oposición.</li> <li>- El tiro o lanzamiento del móvil como culminación del ataque en los deportes de colaboración-oposición.</li> <li>- La táctica deportiva: aprovechamiento de los recursos personales. Representación gráfica y argumentación.</li> <li>- Valoración personal y fundada de datos, hechos, circunstancias relativos a la actividad física propia o ajena.</li> <li>- Comunicación oral, escrita o gráfica, progresivamente compleja, de conocimientos, ideas, experiencias, etc., relacionados entre sí.</li> <li>- Liderazgo positivo: participación en la coordinación de distintos talentos.</li> <li>- Trabajo en equipo: distintas formas de organización: cooperativo, jerárquico, etc.</li> <li>- Deportes colectivos de colaboración y de colaboración-oposición: práctica progresiva y específica de sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios.</li> <li>- Historia y terminología específicas de los deportes abordados.</li> <li>- Pruebas de valoración motriz de aplicación deportiva: diseño elemental.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicar los fundamentos tácticos de los deportes propuestos de forma progresiva: ataque y defensa individual, colectiva y mixta en función del deporte seleccionado.</li> <li>- Practicar tácticas de juego colectivo en función de las posibilidades de alumnos y alumnas.</li> <li>- Comprender las funciones tácticas fundamentales de los deportes seleccionados y relacionarlas con otros elementos del deporte como la técnica y el reglamento.</li> <li>- Atacar y defender organizadamente en los deportes de oposición individuales (adversario) y colectivos.</li> <li>- Proponer y experimentar estrategias de juego o resolución de problemas considerando las características individuales, del grupo o de los y las contrincantes.</li> <li>- Practicar en situaciones adaptadas o regladas los fundamentos técnicos de los deportes colectivos seleccionados, especialmente los lanzamientos o similares.</li> <li>- Relatar y valorar las soluciones utilizadas para resolver los problemas tácticos propuestos extrayendo principios aplicables a otros deportes.</li> <li>- Diseñar y dirigir los propios ejercicios de calentamiento y final de sesión, acordes a las características del trabajo principal.</li> <li>- Analizar críticamente los comportamientos antideportivos o violentos que ocurren en el marco de la competición profesional y no profesional.</li> <li>- Coordinar las aportaciones propias con las de otros participantes, asumiendo las diferencias de habilidad, capacidad o liderazgo con naturalidad.</li> <li>- Aceptar y asumir las diferencias en el trabajo en equipo sin menoscabo del compromiso individual en la búsqueda de soluciones a los problemas planteados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</li> <li>• Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</li> <li>• Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</li> <li>• 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.</li> <li>• Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración- oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</li> <li>• Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</li> <li>• Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</li> <li>• 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.</li> <li>• Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</li> </ul>	<p>CEC SIEE AA</p>
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> DEPORTES COLECTIVOS (DOS)</p>	<p><b>SESIONES</b> ENTRE 12 Y 14</p>	<p><b>TEMPORALIZACIÓN</b> PRIMER Y TERCER TRIMESTRE</p>	



CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentación, hidratación y cuidado autónomo durante la realización de actividades en la naturaleza.</li> <li>- La orientación deportiva. Conocimiento y uso complementario de los recursos para la orientación; signos naturales, planos, mapas y brújula.</li> <li>- Uso del mapa, el plano y la brújula para orientarse en entornos variables.</li> <li>- El entorno deportivo-recreativo autonómico: posibilidades y carencias.</li> <li>- Equipamiento específico para la práctica de actividades físicas en la naturaleza.</li> <li>- La coreografía: historia y uso elemental.</li> <li>- Valoración personal y fundada de datos, hechos, circunstancias relativos a la actividad física propia o ajena.</li> <li>- Comunicación oral, escrita o gráfica, progresivamente compleja, de conocimientos, ideas, experiencias, etc., relacionados entre sí.</li> <li>- Liderazgo positivo: participación en la coordinación de distintos talentos.</li> <li>- Trabajo en equipo: distintas formas de organización: cooperativo, jerárquico, etc.</li> <li>- Deporte profesional, semiprofesional y recreativo.</li> <li>- Creatividad lúdica y deportiva.</li> <li>- Juegos y acciones cooperativas aplicadas: recreativas, deportivas, de socorro, de acondicionamiento, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar recorridos en entornos variables ayudándose de mapa y brújula para su orientación, justificando sus decisiones a partir de la consideración de su capacidad física.</li> <li>- Investigar y presentar información sobre lugares e instalaciones autonómicas, públicas o privadas, donde se puede realizar actividad física de manera segura y saludable, en el medio terrestre, acuático o aéreo.</li> <li>- Adaptar la práctica de la actividad físico-motriz en el medio natural previa valoración de las condiciones personales.</li> <li>- Practicar actividades deportivas en el medio natural con el material y recursos apropiados.</li> <li>- Proteger la salud en el medio natural específicamente con la hidratación, alimentación y cuidado de la piel expuesta.</li> <li>- Reconocer y prevenir crisis alérgicas en la realización de actividades en el medio natural.</li> <li>- Analizar críticamente los comportamientos antideportivos o violentos que ocurren en el marco de la competición profesional y no profesional.</li> <li>- Observar, registrar y valorar el desarrollo de actividades deportivas, lúdicas, expresivas, etc., siguiendo criterios previamente consensuados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</li> <li>• Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</li> <li>• 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.</li> <li>• Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</li> <li>• Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</li> <li>• Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</li> <li>• Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</li> </ul>	<p>CM SIEE AA CEC</p>
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> SEMANA DEL DEPORTE</p>	<p><b>SESIONES</b> ENTRE 6 Y 8</p>	<p><b>TEMPORALIZACIÓN</b> TERCER TRIMESTRE</p>	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoración personal y fundada de datos, hechos, circunstancias relativos a la actividad física propia o ajena.</li> <li>- Comunicación oral, escrita o gráfica, progresivamente compleja, de conocimientos, ideas, experiencias, etc., relacionados entre sí.</li> <li>- Liderazgo positivo: participación en la coordinación de distintos talentos.</li> <li>- Trabajo en equipo: distintas formas de organización: cooperativo, jerárquico, etc.</li> <li>- Uso de las tecnologías de la información y comunicación para captar, buscar, seleccionar, diseñar y presentar información de distinto tipo de forma individual o colectiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comparar y valorar la publicidad impresa o digital, presentando un informe ordenado que atienda a variables como: uso de la imagen del cuerpo, productos anunciados, personas a las que se dirige el anuncio, valores implícitos, asociación con el deporte, etc.</li> <li>- Seleccionar información de cualquier naturaleza relativa al contexto social y presentarla de forma pública en soporte digital, argumentando su pertinencia en relación al contenido de aprendizaje</li> <li>- Coordinar las aportaciones propias con las de otros participantes, asumiendo las diferencias de habilidad, capacidad o liderazgo con naturalidad.</li> <li>- Aceptar y asumir las diferencias en el trabajo en equipo sin menoscabo del compromiso individual en la búsqueda de soluciones a los problemas planteados.</li> <li>- Buscar y seleccionar información presentándola adecuadamente en soporte digital.</li> <li>- Diseñar una presentación digital utilizando imágenes dinámicas o estáticas obtenidas de internet, añadiendo textos sobreimpresos, sonidos, música, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</li> <li>• 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.</li> <li>• Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</li> <li>• Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</li> </ul>	<p>CL CD AA SIEE</p>
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> APRENDIENDO CON LOS MAYORES, NUTRICIÓN</p>	<p><b>SESIONES</b> ENTRE 2 Y 3</p>	<p><b>TEMPORALIZACIÓN</b> TERCER TRIMESTRE</p>	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Juegos y deportes tradicionales asturianos: de fuerza y lucha.</li> <li>- Valoración personal y fundada de datos, hechos, circunstancias relativos a la actividad física propia o ajena.</li> <li>- Comunicación oral, escrita o gráfica, progresivamente compleja, de conocimientos, ideas, experiencias, etc., relacionados entre sí.</li> <li>- Liderazgo positivo: participación en la coordinación de distintos talentos.</li> <li>- Trabajo en equipo: distintas formas de organización: cooperativo, jerárquico, etc.</li> <li>- Uso de las tecnologías de la información y comunicación para captar, buscar, seleccionar, diseñar y presentar información de distinto tipo de forma individual o colectiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diseñar y dirigir los propios ejercicios de calentamiento y final de sesión, acordes a las características del trabajo principal.</li> <li>- Coordinar las aportaciones propias con las de otros participantes, asumiendo las diferencias de habilidad, capacidad o liderazgo con naturalidad.</li> <li>- Aceptar y asumir las diferencias en el trabajo en equipo sin menoscabo del compromiso individual en la búsqueda de soluciones a los problemas planteados.</li> <li>- Buscar y seleccionar información presentándola adecuadamente en soporte digital.</li> <li>- Diseñar una presentación digital utilizando imágenes dinámicas o estáticas obtenidas de internet, añadiendo textos sobreimpresos, sonidos, música, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</li> <li>• Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</li> <li>• 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.</li> <li>• Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</li> <li>• Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</li> <li>• Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</li> </ul>	<p>CL CD CEC</p>
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> JUEGOS POPULARES</p>	<p><b>SESIONES</b> ENTRE 6 Y 8</p>	<p><b>TEMPORALIZACIÓN</b> TERCER TRIMESTRE</p>	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Higiene postural: posiciones y técnicas que favorecen los distintos momentos de la actividad física.</li> <li>- Métodos de relajación específicos como medio para el control emocional: progresivo, autógeno, etc.</li> <li>- Patología mental asociada al ejercicio físico: la vigorexia.</li> <li>- Actividad física como ocio saludable frente a las conductas de riesgo en relación a las drogodependencias.</li> <li>- Efectos de las sustancias tóxicas en la salud y en el rendimiento físico-motor: alcohol, tabaco, cannabis, etc.</li> <li>- El protocolo R.I.C.E. (Reposo-Hielo- Compresión-Elevación).</li> <li>- Análisis crítico de la publicidad asociada al cuerpo y el deporte.</li> <li>- Los comportamientos anti-éticos en el deporte: dopaje, corrupción económica, discriminación, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Practicar diferentes tipos de transporte de personas, comprendiendo su importancia y la realización adecuada en situaciones o entornos de riesgo.</li> <li>- Llevar a cabo simulacros sencillos de evacuación en grupo.</li> <li>- Simular o aplicar en su caso el protocolo R.I.C.E. (Reposo-Hielo-Compresión-Elevación).</li> <li>- Identificar distintas situaciones de emergencia en el entorno cotidiano.</li> <li>- Conocer y valorar las posibilidades y necesidades que conlleva el número general de urgencias 112.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.5</li> <li>• Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</li> <li>• Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</li> <li>• Adopta las medidas 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</li> </ul>	<p>AA CL CSC SIEE</p>
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> HÁBITOS POSITIVOS Y PRIMEROS AUXILIOS</p>	<p><b>SESIONES</b> ENTRE 2 Y 3</p>	<p><b>TEMPORALIZACIÓN</b> TERCER TRIMESTRE</p>	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
- Los planos de movimiento corporal: nombre, posición y divisiones anatómicas.	- Explicar con claridad suficiente las fases que componen las habilidades específicas tratadas, reconociendo los planos de movimiento en que se realizan. - Identificar los efectos positivos del ejercicio físico sobre los aparatos y sistemas orgánicos comprometidos.	• 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.	CL CD CEC
<b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> APARATO LOCOMOTOR	<b>SESIONES</b> ENTRE 2 Y 3	<b>TEMPORALIZACIÓN</b> SEGUNDO TRIMESTRE	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
- El cuerpo y sus posibilidades expresivas y rítmicas: cambios de tensión, posición, situación y desplazamientos. - El ritmo como soporte de la expresividad. - La composición dramática: de la imitación a la creación. - La intensidad como variable expresiva: fuerte y suave.	- Diseñar y representar corporalmente una historia original o alternativa, utilizando expresivamente la variable intensidad. - Diseñar y presentar una coreografía colectiva con ritmo musical, de otro tipo o ambas. - Atribuir y vivenciar comportamientos antagónicos a arquetipos sociales reconocibles. - Conocer y reproducir danzas asturianas de mayor dificultad, en pareja o en grupo. - Coordinar las aportaciones propias con las de otros participantes, asumiendo las diferencias de habilidad, capacidad o liderazgo con naturalidad. - Aceptar y asumir las diferencias en el trabajo en equipo sin menoscabo del compromiso individual en la búsqueda de soluciones a los problemas planteados.	• Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. • Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. • Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. • Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. • Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades. • Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. • 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. • Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.	AA CEC
<b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> EXPRESIÓN CORPORAL	<b>SESIONES</b> ENTRE 2 Y 4	<b>TEMPORALIZACIÓN</b> SEGUNDO TRIMESTRE	

**9. PERFIL COMPETENCIAL DE LA MATERIA EN 4º ESO: CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ASOCIADOS A CADA COMPETENCIA.**

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
- Realización adecuada de los diferentes elementos técnicos en los deportes planteados. - Aplicación y uso eficaz de los elementos técnicos en situaciones progresivas de juego real, con o sin compañeros o compañeras, rivales, o con modificación de otras variables (espacio, tiempo, etc.).	- Realizar, con eficacia, seguridad y precisión, tareas de ejecución con los elementos técnicos del deporte o actividad planteada. - Valorar en la práctica el condicionante que supone la existencia de compañeros, compañeras y contrincantes en la elección de los elementos técnicos. - Aplicar y ajustar progresivamente el desarrollo técnico a situaciones deportivas o de práctica real. - Llevar a cabo, con eficacia y precisión, actividades deportivas individuales, colectivas y de adversario para desarrollar diferentes elementos técnicos con condicionantes variables. - Reflexionar, autoevaluar o coevaluar la mejora en el desarrollo de los deportes planteados, valorando el interés, capacidad de esfuerzo y respetando los diferentes niveles de práctica.	• Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno. • Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.	AA CSC
<b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> DEPORTES INDIVIDUALES (DOS-TRES)	<b>SESIONES</b> ENTRE 12 Y 14	<b>TEMPORALIZACIÓN</b> PRIMER, SEGUNDO Y TERCER TRIMESTRE	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividad física y salud. Identificación de las características de una actividad física saludable e incorporación a los hábitos personales.</li> <li>- Tratamiento adecuado de momentos de descanso, su importancia e incidencia sobre la salud, y en la propia mejora de la condición física.</li> <li>- Práctica de actividades físico-deportivas y su relación con la salud. Aparatos y sistemas implicados y su adaptación.</li> <li>- Desarrollo o mantenimiento de la condición física, desde un punto de vista saludable, tomando como referencia la valoración personal.</li> <li>- Análisis práctico de las formas posturales más frecuentes, educación e importancia.</li> <li>- Autonomía en la realización y puesta en marcha de programas sencillos de actividad física basados en las capacidades físicas más relacionadas con la salud, respetando y aplicando los principios de una correcta preparación.</li> <li>- Actividad física saludable en nuestro tiempo libre. Propuestas de participación activa.</li> <li>- Las fases de activación y recuperación en una sesión. Importancia, características y variables que condicionan su desarrollo.</li> <li>- Selección, diseño y aplicación de tareas para trabajos de calentamiento y vuelta a la calma. Análisis de las diferentes posibilidades.</li> <li>- Autonomía en la puesta en marcha de las fases de activación y recuperación en función de las variables planteadas.</li> <li>- Los test de condición físico-motriz como herramienta informativa para valorar procesos de mejora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar las capacidades físicas básicas en diferentes actividades físicas, valorando el grado de implicación de cada una de ellas.</li> <li>- Diferenciar los principales tipos de capacidades físicas básicas más relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia.</li> <li>- Reflexionar sobre la importancia de las capacidades físicas básicas y su implicación en una actividad física saludable desde el análisis de los aparatos y sistemas del cuerpo humano y su adaptación.</li> <li>- Conocer el funcionamiento de las principales estructuras del aparato locomotor y su implicación en la actividad motriz.</li> <li>- Elaborar y llevar a cabo programas sencillos de actividad física basados en las capacidades físicas más relacionadas con la salud.</li> <li>- Comprender los principales principios del entrenamiento en su relación con la planificación de actividades físicas aplicándolos a sus programas personales.</li> <li>- Distinguir desde la práctica, y entender la importancia, de las variables del entrenamiento: intensidad y volumen.</li> <li>- Utilizar herramientas básicas para controlar los niveles óptimos de intensidad y volumen: ritmos, frecuencia cardíaca, tiempos, distancias, etc.</li> <li>- Llevar a cabo, de manera autónoma, test de condición físico-motriz como herramienta informativa para valorar los procesos de mejora personal.</li> <li>- Comprender la importancia de un calentamiento y de la vuelta a la calma en su vinculación con la salud.</li> <li>- Valorar la implicación que pueden provocar en el desarrollo de un calentamiento o vuelta a la calma variables como la actividad principal, u otros factores (meteorología, ciclo circadiano, arousal, etc.).</li> <li>- Seleccionar o diseñar razonadamente ejercicios apropiados para trabajos de calentamiento y vuelta a la calma en función de la actividad principal, explicando sus acciones y realizándolos de manera autónoma.</li> <li>- Realizar con autonomía actividades variadas de relajación, respiración o gimnasia suaves en el aula como parte de la actividad fundamental de la sesión o de su vuelta a la calma.</li> <li>- Llevar a cabo ante otras personas exposiciones individuales o por pequeños grupos de actividades de activación o recuperación.</li> <li>- Incluir, en las diferentes sesiones del curso que lo demanden, rutinas donde los alumnos y las alumnas apliquen actividades de activación y recuperación.</li> <li>- Conocer y vivenciar las características de una actividad física con enfoque saludable, planteando estrategias para incorporarla a su rutina diaria.</li> <li>- Identificar desde la práctica formas posturales correctas en actividades comunes tratando de adaptarlas a nuestro desarrollo personal.</li> <li>- Asociar la relación entre tonificación y flexibilidad en la actitud postural, practicando ejercicios de compensación por las actitudes posturales más frecuentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</li> <li>• Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</li> <li>• 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.</li> <li>• Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</li> </ul>	<p>CM CSC AA</p>
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> CONDICIÓN FÍSICA</p>	<p><b>SESIONES</b> ENTRE 10 Y 12</p>	<p><b>TEMPORALIZACIÓN</b> PRIMER TRIMESTRE</p>	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<p>- Juegos y deportes tradicionales asturianos. Valoración en el arraigo cultural del contexto autonómico. Especificidades en nuestro concejo. Desarrollo de algunos juegos o deportes.</p> <p>- Práctica real de los juegos y deportes tradicionales asturianos planteados en clase.</p>	<p>- Conocer los juegos y deportes tradicionales del Principado de Asturias, especialmente los más arraigados en el concejo y desarrollar algunos de ellos valorando sus características técnicas y de ejecución.</p> <p>- Desarrollar juegos y deportes tradicionales asturianos y especialmente los más arraigados en el concejo, conociendo y aplicando sus características tácticas y reglamentarias.</p> <p>- Llevar a cabo situaciones competitivas con los juegos y deportes tradicionales asturianos, trabajados en clase, preferentemente los conocidos en cursos anteriores.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados</li> <li>• Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</li> </ul>	<p>CL CD CEC</p>
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> JUEGOS POPULARES</p>	<p><b>SESIONES</b> ENTRE 6 Y 8</p>	<p><b>TEMPORALIZACIÓN</b> TERCER TRIMESTRE</p>	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<p>- Uso y aplicación eficaz de estrategias defensivas en los deportes planteados con variaciones en la colaboración, oposición, espacios, tiempos, etc.</p> <p>- Resolución adecuada de situaciones de ataque ante diferentes variaciones tácticas (en la colaboración, oposición, espacios, tiempos, etc.).</p> <p>- Reflexión previa al juego o deporte planteado de diferentes decisiones estratégicas. Los sistemas de juego y su importancia en la organización en los deportes colectivos.</p> <p>- Aplicación de diferentes propuestas tácticas y estratégicas en progresivas situaciones de juego real conociendo las reglas propias de cada deporte.</p> <p>- Los campeonatos deportivos como forma de organización competitiva. Variables y sistemas para el diseño.</p> <p>- Diseño y planificación, en equipos, de un torneo deportivo con un enfoque real de su contexto.</p> <p>- Responsabilidad en la educación para el mantenimiento y consumo de los materiales deportivos comunes.</p> <p>- Deporte recreativo y deporte competitivo: diferencias desde la práctica.</p>	<p>- Realizar, con eficacia, seguridad y precisión, tareas de ejecución con los elementos técnicos del deporte o actividad planteada.</p> <p>- Valorar en la práctica el condicionante que supone la existencia de compañeros, compañeras y contrincantes en la elección de los elementos técnicos.</p> <p>- Aplicar y ajustar progresivamente el desarrollo técnico a situaciones deportivas o de práctica real.</p> <p>- Llevar a cabo, con eficacia y precisión, actividades deportivas individuales, colectivas y de adversario para desarrollar diferentes elementos técnicos con condicionantes variables.</p> <p>- Aplicar estrategias específicas, en los deportes colectivos planteados, en situaciones de defensa, contrarrestando o anticipándose a las acciones del o de la contrincante y coordinándose con sus compañeros y compañeras.</p> <p>- Resolver con eficacia, en los deportes de adversario planteados, situaciones de ataque, desarrollando estrategias y acciones motrices en función de los factores y variables presentes (medio, rivales, etc.).</p> <p>- Comprender las diferentes variables que puede tener una acción de juego para, desde ellas, elegir la más ventajosa sobre el contrario.</p> <p>- Aplicar variables tácticas diversas en acciones de juego reflexionando justificadamente sobre su resultado final.</p> <p>- Diseñar y valorar las disposiciones previas o sistemas de juego en la actividad planteada, pudiendo modificarlas en base a su desarrollo, de manera individual o como propuesta de un equipo.</p> <p>- Demostrar, en situaciones de juego, y saber aplicar de manera autónoma, los aspectos reglamentarios básicos de los deportes trabajados en el curso.</p> <p>- Reflexionar, autoevaluar o coevaluar la mejora en el desarrollo de los deportes planteados, valorando el interés, capacidad de esfuerzo y respetando los diferentes niveles de práctica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</li> <li>• Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</li> <li>• Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> </ul>	<p>CEC SIEE AA</p>
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> DEPORTES COLECTIVOS (DOS)</p>	<p><b>SESIONES</b> ENTRE 12 Y 14</p>	<p><b>TEMPORALIZACIÓN</b> PRIMER Y TERCER TRIMESTRE</p>	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<p>- Actividades físicas en el medio natural del Principado de Asturias. Análisis de las posibilidades que ofrece nuestro entorno: urbano, rural, vial, etc. Relación con la salud.</p> <p>- Las actividades físicas en el medio natural y su importancia a nivel económico y social en el contexto autonómico. El turismo activo.</p> <p>- Uso adecuado, hábitos y actitudes de Conservación y protección del medio ambiente en las diferentes actividades que, en el entorno más próximo o en el medio natural, se lleven a cabo durante el curso.</p>	<p>- Comprender la importancia de una práctica segura, reflexionando sobre las variables que pueden hacer peligrar dicha seguridad (medio, factores de la actividad, etc.).</p> <p>- Investigar sobre las diferentes posibilidades de actividad física que nos ofrece el entorno: instalaciones, clubes,</p> <p>- Participar en diferentes actividades y competiciones deportivas, aprovechando la oferta del entorno desde un prisma saludable con independencia del resultado.</p> <p>- Valorar desde la práctica el deporte educativo o recreativo diferenciándolo del competitivo, analizar sus diferencias y respetar el nivel de competencia motriz de los compañeros y las compañeras mostrado en el aula.</p> <p>- Entender y vivenciar la competición deportiva como un medio de salud y bienestar a todos los niveles con independencia del nivel alcanzado, participando en una actividad competitiva popular en el centro, concejo, etc.</p> <p>- Reflexionar sobre el tratamiento que desde los medios de comunicación se hace del deporte (jerarquías entre los deportes, sexismo, etc.), contrastándolo con el arraigo del deporte en la sociedad, en nuestro entorno, sus valores y cualidades positivas.</p> <p>- Debatir y analizar críticamente diferentes comportamientos antideportivos en espectadores o espectadoras, y en participantes, excluyéndolos del ámbito escolar si se diera el caso.</p> <p>- Debatir y analizar críticamente diferentes comportamientos positivos de juego limpio y negativos de tipo antideportivo que se dan en algunas prácticas dentro de las propias clases de Educación Física.</p> <p>- Fomentar las relaciones deportivas basadas en el buen trato, impulsando su aplicación a otro tipo de relaciones en la vida cotidiana (familia, amistades, pareja, etc.).</p> <p>- Vincular las diferentes posibilidades de nuestro entorno con las actividades físicas que podemos desarrollar y su vinculación con la salud.</p> <p>- Explorar las posibilidades que el medio natural del Principado de Asturias aporta a la actividad física, al turismo activo y a un modo de vida saludable.</p> <p>- Analizar los efectos que una práctica inadecuada pueden causar en el entorno próximo o en el medio natural.</p> <p>- Realizar actividades en el entorno cercano o natural analizando su vinculación con la salud y adoptando actitudes de seguridad, conservación y protección del medio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</li> <li>• Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</li> <li>• Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</li> <li>• 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.</li> <li>• Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador</li> <li>• Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</li> <li>• Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</li> <li>• Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</li> </ul>	<p>CM SIEE AA CEC</p>
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> SEMANA DEL DEPORTE</p>	<p><b>SESIONES</b> ENTRE 6 Y 8</p>	<p><b>TEMPORALIZACIÓN</b> TERCER TRIMESTRE</p>	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<p>- Seguridad y actividad física desde el uso adecuado de espacios, materiales e indumentaria.</p> <p>- Identificación de las lesiones deportivas más frecuentes y protocolos de actuación básica ante las mismas.</p> <p>- Aplicación autónoma de medidas de seguridad y actuación ante accidentes y otras lesiones comunes (quemaduras, heridas, etc.).</p> <p>-La técnica de reanimación cardiopulmonar básica (RCP).</p>	<p>- Reflexionar sobre los elementos que condicionan la seguridad de cualquier práctica de actividad físico deportiva (espacios, materiales e indumentaria), y promover un uso adecuado.</p> <p>- Verificar las condiciones, previas a la práctica y durante la misma, que pueden alterar la seguridad.</p> <p>- Responsabilizarse del uso, transporte y cuidado del material propio y común.</p> <p>- Identificar las lesiones más frecuentes durante la práctica de actividades físicodeportivas como factor inherente a la misma.</p> <p>- Diferenciar las principales lesiones óseas, articulares y musculares en base a su acción traumática y estructuras implicadas.</p> <p>- Planificar acciones ante una lesión deportiva frecuente.</p> <p>- Conocer las actuaciones básicas ante otras lesiones comunes: quemaduras, heridas, etc.</p> <p>- Saber desarrollar los protocolos de actuación ante una situación de emergencia.</p> <p>- Adquirir conocimientos, recursos y estrategias básicas sobre la técnica de reanimación cardiopulmonar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</li> <li>• Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</li> <li>• Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</li> </ul>	<p>AA CL CSC SIEE</p>
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> PRIMEROS AUXILIOS</p>	<p><b>SESIONES</b> ENTRE 2 Y 3</p>	<p><b>TEMPORALIZACIÓN</b> TERCER TRIMESTRE</p>	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicación de técnicas de relajación y respiración de forma autónoma y valoración para la gestión de emociones de la vida cotidiana.</li> <li>- Elaboración y puesta en marcha de un montaje de carácter artístico–expresivo. Técnicas que pueden conformar un montaje.</li> <li>- Ajuste del desarrollo del montaje a la temática y a los diferentes componentes a tener en cuenta.</li> <li>- Tareas y roles grupales en el diseño y realización de un montaje colectivo.</li> <li>- Observación y evaluación del resultado mediante unas pautas objetivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer las técnicas que conforman una composición de carácter artísticoexpresivo.</li> <li>- Seleccionar las técnicas más apropiadas para la elaboración personal de una composición artístico-expresiva en función del objetivo.</li> <li>- Diseñar o seguir de forma pautada una temática que condicione el desarrollo de la composición.</li> <li>- Valorar desde la práctica la importancia del espacio, el tiempo, el ritmo y, de darse el caso, la música, como elementos en un montaje artístico-expresivo.</li> <li>- Ajustar sus acciones a los componentes espaciales, temporales y de intensidad en una elaboración individual entendiendo la música como un componente más.</li> <li>- Participar activamente en el diseño y realización de un montaje artístico expresivo,adoptando decisiones, aceptando propuestas y respetando los diferentes puntos de vista como parte de un colectivo.</li> <li>- Autoevaluar o coevaluar los resultados finales reflexionando críticamente sobre los mismos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</li> <li>• Elabora composiciones de carácter artístico- expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</li> <li>• 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.</li> <li>• Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</li> </ul>	<p>AA CEC</p>
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> EXPRESIÓN CORPORAL</p>	<p><b>SESIONES</b> ENTRE 2 Y 4</p>	<p><b>TEMPORALIZACIÓN</b> SEGUNDO TRIMESTRE</p>	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hábitos de vida saludables: actividad física, alimentación e hidratación, educación postural y descanso.</li> <li>- Alimentación y nutrición. Vinculación con el ejercicio físico y los aparatos y sistemas del cuerpo humano implicados.</li> <li>- Relación entre la alimentación y las necesidades de aporte energético durante la realización de actividad física.</li> <li>- Valoración y autonomía en las pautas alimentarias básicas: momentos de ingesta, adaptación a la demanda energética personal y alimentos según recomendaciones establecidas.</li> <li>- Incorporación a la rutina personal de hábitos de hidratación saludable en función de las necesidades.</li> <li>- Hábitos negativos y efectos contra nuestra condición física y nuestra salud: sedentarismo, consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer y valorar los elementos claves para una vida saludable: alimentación e hidratación, actividad física, educación postural y descanso.</li> <li>- Reflexionar sobre la relación entre actividad física y salud.</li> <li>- Identificar los hábitos negativos para nuestra salud analizando sus efectos:sedentarismo, consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.</li> <li>- Debatir sobre los hábitos negativos y su componente e influencia social.</li> <li>- Reflexionar sobre los hábitos negativos y sus efectos en la condición física y la salud.</li> <li>- Valorar la necesidad de unas pautas alimentarias básicas y su relación con las necesidades energéticas.</li> <li>- Analizar los momentos mínimos de alimentación y la necesidad de incorporarlos en su día a día (desayuno, tentempié, almuerzo, merienda y cena).</li> <li>- Reconocer y cuantificar, desde un análisis personal y las recomendaciones establecidas, los alimentos básicos en relación con la salud y sus necesidades de ingesta, promoviendo actitudes de aplicación personal.</li> <li>- Relacionar el incremento en la ingesta de alimentos con la realización de actividadfísica.</li> <li>- Presentar propuestas alimenticias para antes y después de la actividad física.</li> <li>- Valorar la importancia de la hidratación e incorporarla a la rutina diaria.</li> <li>- Analizar críticamente diferentes bebidas en nuestra dieta relacionándolas con la salud.</li> <li>- Entender el descanso como una parte fundamental de una vida saludable, cuantificándolo y buscando aplicar pautas básicas a su rutina diaria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaciona hábitos como el sedentarismo,el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</li> <li>• Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</li> </ul>	<p>AA CSC SIEE</p>
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> NUTRICIÓN</p>	<p><b>SESIONES</b> ENTRE 4 Y 6</p>	<p><b>TEMPORALIZACIÓN</b> SEGUNDO TRIMESTRE</p>	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollo de trabajos grupales en diferentes contenidos del curso desde la participación activa, el respeto y valoración ante las aportaciones de otras personas y la asunción de roles.</li> <li>- Mejora de las habilidades comunicativas como medio de transmisión de ideas y conocimientos, en grupos de trabajo o ante situaciones de hablar en público.</li> <li>- Búsqueda y selección de información en diferentes fuentes.</li> <li>- La Educación Física y sus posibilidades académicas y profesionales futuras. Gestión y transmisión de la información útil para el alumnado.</li> <li>- Utilización activa y crítica de las tecnologías de la información y comunicación como fuente de obtención, selección y transmisión de la información en su amplitud de formas.</li> <li>- Uso de la expresión escrita, también a través de las tecnologías de la información y comunicación, como medio para transmitir ideas, hacer peticiones, etc. respetando en todo momento la corrección y adecuación al contexto.</li> <li>- Uso progresivamente autónomo de las diferentes técnicas y aplicaciones que permitan planificar, gestionar, comunicar y compartir una información vinculada a la actividad física y la corporalidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer los principales sistemas de emparejamiento en la organización de un torneo deportivo (sistema liga, copa, mixto, etc.).</li> <li>- Comprender las diferentes variables que deben tomarse en cuenta en la elaboración de un campeonato o torneo deportivo: instalaciones, participantes, material, etc.</li> <li>- Diseñar y planificar, de manera colectiva, un campeonato para una actividad deportiva vista en el curso, incluyendo los juegos y deportes tradicionales asturianos, en un contexto relevante (recreos, concejo, etc.), repartiendo y asumiendo roles y funciones.</li> <li>- Valorar las opiniones de las demás personas asumiéndolas como propias en un trabajo de equipo.</li> <li>- Presentar y aplicar en el contexto escolar, propuestas creativas y útiles para el uso y mantenimiento de los materiales propios de la Educación Física.</li> <li>- Elaborar estrategias de coordinación para llevar a cabo trabajos grupales participando activamente en los mismos.</li> <li>- Utilizar la expresión oral como medio para transmitir ideas, conocimientos, etc. entendiendo la importancia que tiene para su desarrollo personal.</li> <li>- Debatir sobre diferentes opciones del tema tratado y valorar positivamente otras aportadas por sus compañeros o compañeras.</li> <li>- Reforzar y adoptar como suyos otros argumentos.</li> <li>- Conocer desde la búsqueda activa diversas fuentes donde poder encontrar información relevante sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad.</li> <li>- Reflexionar autónomamente sobre las cualificaciones y salidas profesionales vinculadas a la educación física y deportiva accesibles para el alumnado en este nivel.</li> <li>- Seleccionar y valorar informaciones desde un análisis crítico fomentando la lectura y comprensión lectora.</li> <li>- Entender las Tecnologías de la Información y la Comunicación como una importantísima fuente de información, analizando sus malos usos.</li> <li>- Utilizar, desarrollando todas sus posibilidades didácticas, recursos tecnológicos al alcance del alumnado (dispositivos móviles, ordenadores, etc.).</li> <li>- Conocer diferentes técnicas y aplicaciones que permitan planificar, gestionar, comunicar y compartir una información vinculada a la actividad física y al cuerpo.</li> <li>- Utilizar la expresión escrita desde diferentes tareas, soportes y entornos apropiados para transmitir una información relacionada con los contenidos del curso.</li> </ul>	<p>Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</li> <li>• Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</li> <li>• Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</li> <li>• Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</li> <li>• Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</li> </ul>	<p>CL CD AA SIEE</p>
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA</b> APRENDIENDO CON LOS MAYORES</p>	<p><b>SESIONES</b> ENTRE 2 Y 3</p>	<p><b>TEMPORALIZACIÓN</b> TERCER TRIMESTRE</p>	



## 10. METODOLOGÍA

La metodología de la materia de Educación física debe ser integradora y contribuir en todo momento a la adquisición de las competencias básicas. Las estrategias pedagógicas van desde los estilos más directivos a los más autónomos o de mayor grado exploratorio, dependiendo siempre del tipo de tareas.

Se utilizarán métodos de enseñanza más dirigidos para tareas que presenten complejidad, una alta organización y cuya ejecución esté estructurada de acuerdo con una secuencia estable. Por ejemplo: tareas atléticas, movimientos gimnásticos complejos, gestos técnicos concretos de algunos deportes, etc.

Los métodos de enseñanza de tipo global, como la asignación de tareas, el planteamiento de problemas y búsqueda de soluciones (ensayo y error), dan un mayor protagonismo y autonomía y se utilizarán para tareas simples, cuya ejecución no se atiene a una estructura estable, sino que su secuencia puede ser tan variable como las cambiantes circunstancias lo requieran; por ejemplo: juegos, deportes colectivos y actividades de expresión y ritmo.

El papel del profesorado es el de facilitar los procesos de aprendizaje dirigidos al alumnado, conseguir que adquiera un aprendizaje significativo, es decir, que los alumnos encuentren sentido a las tareas que realizan y sepan aplicarlas a otras situaciones y contextos, que consigan transferir el aprendizaje.

El alumnado debe ser el centro de este proceso y se intentará favorecer que se responsabilice de su actuación y que su autonomía sea cada vez mayor en la práctica y aprendizaje de los contenidos de la Educación física a lo largo de la educación secundaria, a la vez que se favorecerá el desarrollo de un pensamiento crítico con relación al mundo de la actividad física y el deporte como fenómeno social y cultural.

Para las distintas tareas se ofrecerán actividades motivadoras y se intentará que la consecución de los objetivos se realice a través de tareas progresivas en dificultad y en unas condiciones adecuadas para fomentar y desarrollar en el alumnado la capacidad de experimentación y de construcción de sus propios aprendizajes, adquiriendo confianza en sí mismos al realizarlas.

La enseñanza de la Educación física debe fomentar la capacidad de esfuerzo, constancia y autosuperación, actitudes a desarrollar en el alumnado, imprescindibles para alcanzar el resto de capacidades expresadas en los objetivos ya sean motrices, cognitivas, afectivas, de relación o de inserción social.

El contenido de las sesiones será eminentemente práctico, aunque se reforzarán algunos aprendizajes con contenidos teóricos y realización de pruebas o trabajos por parte del alumnado, quien podrá buscar información a través de fuentes tradicionales, como libros y revistas, o utilizando las tecnologías de la información y la comunicación, como direcciones interesantes de Internet.

Algunos de los contenidos de esta materia guardan una estrecha relación con los que se trabajan en otras materias como Ciencias naturales, Ciencias sociales, Matemáticas u otras. Este hecho nos permite articular propuestas conjuntas de carácter interdisciplinar para que contribuyan conjuntamente a la adquisición de las capacidades de la etapa y al desarrollo de las competencias básicas.

Los juegos y deportes son la forma más habitual de entender y practicar la actividad física. En su utilización como contenidos importantes para desarrollar los objetivos de esta materia, se primará el enfoque educativo de esta actividad, con un carácter principalmente lúdico, abierto y flexible, de participación, sin ningún tipo de discriminación y en el que prime la creación de un buen clima de trabajo en equipo, de aceptación mutua de cooperación y respeto sobre el enfoque meramente competitivo.

La heterogeneidad cada vez mayor del alumnado requiere la formulación de un currículo que de respuesta a esa diversidad y favorezca una enseñanza y evaluación individualizada. Habrá que identificar las características de cada alumno y del grupo como punto de partida para ayudarlos a progresar realizando, en caso necesario, las adaptaciones precisas para facilitar que cada alumno alcance los objetivos propuestos.

Para atender a la diversidad se pueden desarrollar las diferentes actuaciones pedagógicas: potenciar la igualdad de roles y la participación mixta en las actividades, organizar la clase en pequeños grupos de trabajo, ofrecer tareas con distintos niveles de exigencia que junto con el trabajo cooperativo se constituyen como estrategias metodológicas de gran importancia.

En esta materia la influencia social de estereotipos referidos a la actividad física juega un papel en contra de las pretensiones de una educación en igualdad de oportunidades para ambos sexos. Una adecuada estrategia de agrupamientos, de selección de juegos y deportes, de reparto de responsabilidades y un tratamiento de la información relacionada con el cuerpo, la salud y el deporte exenta de prejuicios son elementos necesarios para la ruptura de estereotipos desde una perspectiva coeducadora.

Para que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea eficaz tiene que haber un buen clima de convivencia en el aula: para el buen desarrollo de la sesión, son imprescindibles aspectos como el respeto entre profesorado-alumnado y entre el propio alumnado, la solidaridad, el trato igualitario y la cooperación. Mediante el trabajo cooperativo se pueden plantear metas colectivas que precisarán de la reflexión colectiva del grupo y la ayuda mutua; fomentando la distribución de tareas, funciones y responsabilidades y creando un clima de aceptación y de cooperación que favorezca las relaciones sociales y contribuya al desarrollo de valores sociales y de ciudadanía. Incidiremos aquí en el respeto a las instalaciones y el material común por parte del alumnado, así como en su participación a la hora de sacar y recoger dicho material.

Se partirá siempre del bagaje motor que hayan obtenido los alumnos en la etapa primaria, consolidando y ampliando conocimientos, capacidades y habilidades para seguir construyendo los aprendizajes.

La educación física en estas edades, donde se manifiestan de forma muy expresa las diferencias corporales, sexuales, y el alumno está muy preocupado por su imagen, debe tener un carácter integrador, donde todos tengan cabida, sin distinciones de sexo, razas, minusvalías u otro tipo de diferencias.

En estas edades pueden aparecer hábitos y conductas nada saludables, que deben ser tratadas en clase. Analizando sus influencias negativas para la salud, posibilitando así el rechazo de las mismas que debe ser una decisión personal desde un análisis positivo, mejor que desde lo impositivo.

También en esta etapa se profundizará en formas de actividad física menos conocidas. Se deben conocer las posibilidades expresivas del cuerpo e ir realizando otro tipo de prácticas que integren diferentes aspectos de la comunicación y la cultura.

La posibilidad de realizar actividades complementarias fuera del centro, posibilitará, además de disfrutar de las mismas, incorporar nuevos aprendizajes.

Criterios para la realización de estas actividades:

- Permitir al alumnado conocer las instalaciones deportivas existentes en Gijón y que pueden utilizar durante su tiempo libre para la realización de ejercicio físico
- Permitir el tratamiento del bloque de contenidos de actividades en el medio natural, ya que de otra manera resultaría muy difícil
- Actividades muy motivadoras y que no puedan hacer en su vida diaria normal
- Colaborar en la organización de la Semana del Deporte que el Departamento prepara para Primaria
- Participar como espectadores en eventos deportivos de relevancia en la ciudad.
- Colaborar en lo posible con la administración local y regional en aquellas actividades que llevan a cabo, así como con clubes de la localidad en sus actividades de promoción deportiva

## 11. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La diversidad, supone que como profesores debemos ajustar la ayuda pedagógica a las diferentes necesidades del alumnado y facilitar recursos y estrategias variadas que permitan dar respuesta a las diversas motivaciones, intereses y capacidades que presentan los alumnos en estas edades.

Desde el punto de vista del desarrollo motor, no existe un progreso continuo en la evolución de las capacidades físicas y coordinativas (capacidades motrices) repercutiendo de manera fundamental en el aprendizaje de nuestros alumnos.

Tienen una gran necesidad de movilidad física, precisando además, una actividad con objetivos claros y definidos. Es un periodo en el que quieren participar de manera activa, aportando sus criterios y avanzando hacia su total autonomía.

Existen evidentes diferencias determinadas por el sexo, por razones de tipo cultural y étnico. Nuestra respuesta pedagógica es que debemos atender puntualmente al momento del proceso de construcción de aprendizajes en que se encuentren nuestros alumnos.

Debemos evaluar esta situación de partida teniendo en cuenta el nivel de desarrollo y los conocimientos previos ya que existe una gran disparidad en el ritmo de maduración y de factores socioambientales y biofisiológicos. También es necesario considerar las experiencias motrices anteriores, ya que algunos alumnos tienen tras de sí un bagaje motor muy amplio como consecuencia de una educación física de base adecuada mientras que otros, no han tenido unas experiencias anteriores significativas, observándose desarmonías importantes. Estas, deben ser tenidas en cuenta en el momento de establecer secuencias de aprendizaje.

Considerando lo anterior, parece obvio que nuestras programaciones tengan un “*carácter cíclico*”, posibilitando de esta forma que aquellos alumnos que no pudieron adquirirlos en un determinado momento, lo adquieran en otro más favorable para ellos.

Desde el punto de vista didáctico, el tratamiento de las diferencias individuales aconseja no utilizar criterios de agrupación, ya que pueden transformarse fácilmente en criterios de segregación.

En la práctica, la diversidad la observaremos:

- Por las diferencias de ritmo de aprendizaje.
- Por las diferencias en las capacidades para realizar determinadas actividades.
- En ambos factores a la vez.

### Alumnos con dificultades de aprendizaje

Se proponen las siguientes Adaptaciones Curriculares en colaboración con el Departamento de Orientación

- Diferenciar claramente los contenidos prioritarios de los que son complementarios o de ampliación.
- Proponer actividades diferenciadas en función de la distinción establecida en los contenidos.
- Utilizar diversas metodologías.
- Emplear diferentes y graduados materiales didácticos en función del grado de dificultad de las tareas.
- Favorecer grupos de clase que posibiliten la plena integración.
- Graduar las diversas aproximaciones que puedan derivarse de un mismo criterio de evaluación
- Adecuar los métodos de evaluación

### Alumnado con dificultades físicas y/o motrices

En el área de Educación Física, además de los factores que inciden de forma homogénea en la mayor parte de las disciplinas, se suman aquellos que vienen condicionados por el carácter eminentemente práctico de los contenidos impartidos. Así, en este contexto se hace necesaria una intervención especial con aquellos alumnos que poseen algún tipo de discapacidad total o parcial, ya sea permanente o temporal y de tipo motórica o sensorial.

En función de la duración de dicha discapacidad se aplicarán diversas medidas:

a) Discapacidad total o parcial por un periodo de tres o más meses.

Deben presentar al matricularse:

- Solicitud de adaptación curricular formulada a la dirección del Centro.
- Certificado o informe médico en el que se indique tipo de discapacidad.

En el caso de que el problema se presente en el transcurso del curso escolar, se presentará la solicitud de igual forma, comunicándolo al profesor de E.F.

b) Discapacidad total o parcial por un periodo comprendido entre catorce y noventa días naturales.

Debe presentar al profesor de E.F. volante o informe médico en el que se indique la dolencia o incapacidad así como el tiempo aproximado de duración de la discapacidad.

c) Discapacidad total o parcial por un periodo inferior a siete días naturales.

Debe presentar al comienzo de la sesión, escrito del padre/madre o tutor en el que se indicará la dolencia o incapacidad.

En el caso de dolencias o problemas que impidan el desarrollo de la actividad físicodeportiva, el profesor podría indicar al alumno la necesidad de presentar volante o informe médico.

### Consideraciones para elaborar la adaptación curricular por Discapacidad motora o sensorial

El alumno que no pueda realizar actividad físico deportiva prevista en el desarrollo normal del programa, realizará las siguientes actividades indicadas a juicio del profesor y que podrán ser:

a) Ejercicios físicos complementarios o de rehabilitación cuando éstos no sean perjudiciales o no estén contraindicados en el informe o certificado médico.

b) Descripción de la sesión o sesiones en las que no realizó la actividad físicodeportiva.

c) Utilización del material didáctico del departamento para elaborar trabajos escritos sobre contenidos del área.

c) Actividades o funciones inherentes a la organización de la sesión tales como arbitraje de partidillos, cumplimentar listas de control, cooperar en la distribución y recogida del material, etc.

### Alumnado inmigrante

Existen diferentes circunstancias que dificultan el desarrollo del currículo y de la programación con los alumnos inmigrantes, como pueden ser:

- las frecuentes incorporaciones o traslados a lo largo del curso
- el mayor o menor desconocimiento del castellano
- las agrupaciones cerradas dentro del mismo grupo étnico, que dificultan la integración con el resto del alumnado y que generan procesos de aislamiento y marginación frente al resto del grupo
- la cultura corporal y motriz propia de sus lugares de origen, que afecta especialmente a las mujeres adolescentes y, en algunos casos, también a las niñas pequeñas
- la falta de experiencia escolar previa
- las situaciones de marginación por parte del grupo de iguales y/o de autoexclusión

Por otra parte, en el área de EF el alumnado con NEE no suele salir a clases de apoyo o compensatoria, ya que son en las que más fácilmente se puede potenciar las relaciones interpersonales y la inserción social, además de no ser una de las áreas instrumentales. Ante esta situación, parece imprescindible que nuestra formación se encuentre acorde a las expectativas que nos solicitan.

Así, desde el Departamento de Educación Física se proponen dos medidas de atención a la diversidad con este tipo de alumnos:

- Adaptación de los contenidos teóricos y por tanto de los criterios de evaluación para estos objetivos, en función de su conocimiento del castellano y de sus conocimientos previos sobre el tema concreto.
- Adaptación de los objetivos, contenidos y criterios de evaluación en aquellas unidades didácticas en las que su bagaje motriz sea escaso o nulo debido a la falta de experiencia en ese deporte o tipo de ejercicio que se solicita y que probablemente los alumnos españoles ya hayan trabajado en cursos anteriores.
- Adaptación de los criterios de calificación

## **12. EVALUACIÓN DEL ALUMNADO**

### **12.1. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

- Los contenidos prácticos suponen el 50% de la nota; los contenidos teóricos el 30% y los contenidos actitudinales el 20%.

- Los alumnos exentos o que por motivos justificados no completen la parte práctica seguirán los siguientes criterios: el 30% de la puntuación total lo completará el trabajo diario realizado en la clase, que estará basado en los contenidos prácticos, el 60% los contenidos teóricos y el 10% los actitudinales.
- Los alumnos exentos deberán adquirir un libro de texto para el desarrollo de la asignatura.
- La recuperación de las evaluaciones suspensas se realizará sobre los contenidos no superados, no teniendo derecho a la misma los alumnos que no participen en la práctica sin justificación médica.
- Para obtener la calificación final positiva se deberá obtener calificación positiva en las tres evaluaciones.

La aplicación del proceso de evaluación continua, requiere la asistencia regular del alumno a las clases y actividades programadas para las distintas materias.

La aplicación de la evaluación continua puede ser imposible cuando cualquiera que sea la causa, se produce una asistencia altamente irregular o un elevado absentismo lo que le impide el adecuado seguimiento de la programación.

Sin embargo con el fin de respetar el derecho a ser evaluado, este departamento exigirá al alumno la realización de las pruebas correspondientes a la evaluación del curso (tanto prácticas como teóricas) en las condiciones que se establezcan, en consonancia con las realizadas por el resto de los alumnos y en la fecha establecida para la recuperación (ya sea trimestral o final extraordinaria) por la Jefatura de Estudios. Los alumnos exentos o que por motivos justificados no completen la parte práctica seguirán los siguientes criterios: el 30% de la puntuación total lo completará el trabajo diario realizado en la clase, que estará basado en los contenidos prácticos, el 60% los contenidos teóricos y el 10% los actitudinales.

Durante el periodo de discapacidad, se le continuará evaluando la actitud que presente, según los parámetros utilizados para el resto del alumnado sin discapacidad.

El alumnado que sin causa justificada no participe reiteradamente en las clases prácticas podrá presentarse a la convocatoria ordinaria y, en su caso, a la extraordinaria, previa entrega de un trabajo de refuerzo realizado sobre las clases prácticas no realizadas.

## 12.2 PROCEDIMIENTOS PARA LA RECUPERACIÓN

### Evaluación ordinaria y extraordinaria:

- Realizar una prueba objetiva sobre los contenidos conceptuales no superados.
- Realizar las prueba práctica correspondientes sobre los contenidos prácticos no superados o aquellos que refuercen o faciliten su consecución.

Criterios de Calificación:

Los contenidos teóricos supondrán el 40% de la nota total y los prácticos el 60%

En el caso de alumnos exentos o que por causa médica justificada no puedan realizar la parte práctica la evaluación será:

- Realizar una prueba objetiva sobre los contenidos conceptuales y prácticos.
- Realizar un trabajo sobre los contenidos de la asignatura no superados en el soporte que se indique.

Criterios de Calificación:

La prueba escrita supondrá el 60% de la nota total y el trabajo presentado el 40%.

### Alumnado con la materia no superada de cursos anteriores

Es indudable la relación existente entre los contenidos de la asignatura en un curso de la E.S.O. con los contenidos del curso siguiente. En Educación Física, más que en ninguna otra materia, la mayor parte de los aprendizajes posteriores se sustentan y complementan en aprendizajes anteriores. Por tanto, la participación en las clases programadas para el curso se consideran trabajo de refuerzo.

Por tanto, el programa para alcanzar los contenidos no superados será individual, totalmente personalizado y se informará del mismo al alumnado al comienzo del curso.

Si no superase de forma positiva la evaluación durante el curso, deberá presentarse a la convocatoria ordinaria y extraordinaria en los siguientes términos:

- Realizar una prueba objetiva sobre los contenidos conceptuales no superados.
- Realizar una prueba práctica sobre los contenidos prácticos y no superados.

Criterios de Calificación:

Los contenidos teóricos supondrán el 40% de la nota total y los prácticos el 60%.

Para alumnos exentos o que por causa médica justificada no puedan realizar la parte práctica la evaluación será:

- Realizar una prueba objetiva sobre los contenidos conceptuales y prácticos.
- Realizar un trabajo sobre contenidos de la asignatura indicados en el soporte que se indique.

Criterios de Calificación:

La prueba escrita supondrá el 60% de la nota total y el trabajo presentado el 40%.

## 13. NORMAS DE FUNCIONAMIENTO Y MATERIAL NECESARIO

- Es obligatorio utilizar ropa deportiva cómoda en la clase práctica así como cambiarse tras la misma.
- La vestimenta apropiada para la clase debe ser: chándal o pantalón y sudadera del colegio; camiseta con el escudo del Centro; calcetines y zapatillas de deporte ( tienen que atarse de forma ajustada al pie)
- En la clase práctica no se llevarán complementos que puedan constituir un peligro.
- En el caso de que sea necesario el pelo debe recogerse.
- El alumno debe informar obligatoriamente de cualquier tipo de alteración física y/o enfermedad crónica que padezca.
- Es obligatorio justificar por escrito la imposibilidad de participar en la clase práctica por motivos de salud.

## 14. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE E INDICADORES DE LOGRO

Los indicadores de logro vienen a complementar la necesaria evaluación docente con una serie de ítems que permiten chequear la idoneidad del documento para, desde ella, promover las medidas de mejora que se consideren.

Se determina la aplicación y evaluación consensuada por los miembros del Departamento pero con la valoración del docente implicado (desde la aplicación específica) quien llevará el peso de la evaluación prevaleciendo, de manera justificada, su nota.

En el caso de ser materia desarrollada por dos o más profesores, la calificación de los ítems se haría por voto simple.

Se llevará a cabo la modificación sobre el documento de aquellos aspectos calificados con una evaluación negativa.

PROGRAMACIÓN		
INDICADORES DE LOGRO	Puntuación De 1 a 10	Propuestas de mejora
La selección de contenidos ha sido del interés del alumnado.		
El número de actividades programadas es correcto		
Las actividades complementarias realizadas han sido adecuadas		
Los criterios de calificación han sido claros y conocidos de los alumnos.		
Las propuestas a nivel de atención a la diversidad dan respuesta a la realidad del alumnado		
DESARROLLO		
INDICADORES DE LOGRO	Puntuación De 1 a 10	Propuestas de mejora
Antes de iniciar una actividad, se ha hecho una introducción sobre el tema para motivar a los alumnos y saber sus conocimientos previos.		
Antes de iniciar una actividad han sido informados sobre los criterios de evaluación.		
La distribución del tiempo en el aula es adecuada.		
El ambiente de la clase ha sido adecuado y productivo.		
EVALUACIÓN		
INDICADORES DE LOGRO	Puntuación De 1 a 10	Propuestas de mejora
Se han proporcionado actividades y procedimientos para recuperar la materia, tanto a alumnos con alguna evaluación suspensa, o con la materia pendiente del curso anterior, o en la evaluación final ordinaria.		

PROGRAMACIÓN DOCENTE ESO - EDUCACIÓN FÍSICA

Los criterios de calificación propuestos han sido ajustados y rigurosos.		
Las familias han sido adecuadamente informadas sobre el proceso de evaluación: criterios de calificación y promoción, etc.		