

**ADENDA A LA PROGRAMACIÓN DEL
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
FÍSICA DEL CURSO 2019 – 2020,
PARA INTRODUCIR
MODIFICACIONES REQUERIDAS
ANTE LA SITUACIÓN PROVOCADA
POR LA PANDEMIA DEL
CORONAVIRUS.**

I.E.S. Castillo Del Águila
Villaluenga -- Toledo

INDICE.

| | |
|---|----|
| 1. MODIFICACIONES GENERALES POR CAUSA DEL BROTE DEL VIRUS COVID-19..... | 2 |
| 2. MODIFICACIONES EN EL AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA..... | 3 |
| 3. MODIFICACIÓN DE LOS CONTENIDOS. RELACIÓN CON CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE POR CURSOS. | |
| 1º DE ESO..... | 4 |
| 2º DE ESO..... | 9 |
| 3º DE ESO..... | 13 |
| 4º DE ESO..... | 17 |
| 1º DE BACHILLERATO..... | 23 |

1. MODIFICACIONES GENERALES POR CAUSA DEL BROTE DEL VIRUS COVID-19.

Ante la situación creada por la pandemia es necesario adaptar las Programaciones Didácticas a la práctica posible y real en estas circunstancias, con el fin de seleccionar exclusivamente los **contenidos que se consideren más relevantes** para el desarrollo de las competencias claves en la educación obligatoria y aquellos que se consideren imprescindibles para el alumnado que va a finalizar un ciclo de formación profesional, bachillerato o las otras enseñanzas postobligatorias.

En este último trimestre se realizará una reprogramación de las tareas que garantice el trabajo por parte del alumnado. Este se centrará en el **repaso y refuerzo** de objetivos y contenidos de trimestres anteriores, y en su caso, profundizar en las **competencias clave** y únicamente presentación de contenidos que sean básicos y mínimos para garantizar al alumnado la promoción y superación del curso escolar.

Ante la situación de confinamiento adecuaremos la temporalización y secuenciación de contenidos hacia una situación real, viable y coordinada. Se revisará periódicamente ajustándose a las circunstancias y respuesta de los alumnos, evitando la sobrecarga de trabajo al alumnado y buscando la máxima flexibilidad en función de las situaciones personales variadas.

Se debe buscar la coordinación para garantizar el ajuste en proporcionalidad y equilibrio de carga y exigencia de trabajo al alumnado de acuerdo al nivel y etapa,

características de la materia, capacidad de **abordaje de los contenidos de forma virtual**, las circunstancias personales y familiares, etc. Esta situación de confinamiento presenta casuísticas muy diferentes al alumnado, por lo que la personalización de los procesos de enseñanza y aprendizaje se hace imprescindible para el alumnado.

Se creará un entorno de trabajo en el que se refuerce aquello que ya se haya aprendido, más que los nuevos contenidos por aprender, utilizando para ello las herramientas y recursos puestos a disposición de la Comunidad Educativa en el Portal de Educación de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha o cualquier otra herramienta o recurso que consideren adecuado.

2. MODIFICACIONES EN EL AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Las actividades irán encaminadas al refuerzo y profundización en los contenidos ya dados, avanzando solo en aquellos que se consideren básicos para la promoción o titulación y que no revistan una especial dificultad de asimilación teniendo en cuenta el formato de actividad no presencial. Además en el ámbito de la Educación Física existen contenidos imposibles de desarrollar de forma individual o recluidos en el domicilio: los deportes de equipo, las actividades en la naturaleza y la expresión corporal. En estos bloques de contenido se reforzaran los aspectos teóricos que consideremos esenciales.

El 60% de los contenidos y la nota dependerán del bloque de contenidos de condición física y salud. En este apartado se fomentarán los siguientes aspectos:

- Planificar rutinas de actividad física en el domicilio.

- Búsqueda en internet de **actividades físicas que se puedan realizar en casa** en función de los espacios y posibilidades personales.

- Fomentar el conocimiento y la organización de circuitos para el trabajo de fuerza y resistencia. Aportar circuitos de desplazamientos, saltos, giros y equilibrio en forma de gymkanas o desafíos.

- Utilizar un diario **registro de la actividad física**. Como elemento útil para mantener las rutinas de trabajo.

- Actividades para concienciar de la importancia de mantener una dieta saludable y hábitos de higiene cotidiana.
- En estos momentos en los que pasaremos mucho tiempo en casa, intentaremos concienciar de la importancia que tiene para el **bienestar emocional** realizar actividad física diaria.

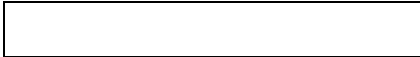
Según las indicaciones recibidas de la administración educativa las tareas realizadas durante el confinamiento deben suponer un **valor añadido en la evaluación** del alumnado y no una penalización, dado que no se puede garantizar que todos ellos dispongan de las condiciones materiales adecuadas para llevarlas a cabo a distancia. Por este motivo, teniendo en cuenta que es un proceso de evaluación continua, la nota alcanzada en la segunda evaluación será la definitiva, utilizando la nota de la 3ª evaluación solamente para mejorarla.

3. MODIFICACIÓN DE LOS CONTENIDOS. RELACIÓN CON CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE POR CURSOS.

3.1 CONTENIDOS 1º DE ESO.

Bloque 1. Condición física y salud.

| EDUCACIÓN FÍSICA | | Curso: 1º E.S.O. |
|--|---|--|
| Contenidos | Criterios de evaluación | Estándares de aprendizaje evaluables. Ponderación. (6,5) |
| Bloque 1. Condición física y salud | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • La salud y los hábitos de vida. Identificación de hábitos saludables y perjudiciales. • La actividad física como hábito saludable de vida. La pirámide de la actividad física. • La condición física. Concepto y clasificación general de las capacidades físicas básicas. • Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. • Los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física. Conceptos básicos. • La frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo. • La alimentación saludable y su importancia en una adecuada calidad de vida. Pautas básicas de correcta alimentación. • La postura corporal. Trabajo de concienciación sobre la propia postura corporal y de diferenciación entre las posturas corporales correctas e incorrectas. | <p>1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> | 1.1. Reconoce la actividad física como un hábito beneficioso para la salud. (1) |
| | | 1.2. Identifica las capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividad física y explica alguna de las características de las mismas. (1) |
| | | 1.3. Conoce aspectos básicos sobre los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física. (0,5) |
| | | 1.4. Utiliza la frecuencia cardíaca para controlar la intensidad de su esfuerzo en la práctica de actividad física. (1) |
| | | 1.5. Conoce pautas básicas de correcta alimentación valorando su influencia en una adecuada calidad de vida. (1) |
| | | 1.6. Discrimina los hábitos saludables de los perjudiciales para la salud mostrando una actitud crítica hacia estos últimos. (1) |
| | | 1.7. Toma conciencia de la propia postura corporal identificando en sí mismo actitudes posturales correctas e incorrectas. (1) |



Bloque 2. Juegos y deportes.

| EDUCACIÓN FÍSICA | | Curso: 1º E.S.O. |
|---|---|--|
| Contenidos | Criterios de evaluación | Estándares de aprendizaje evaluables (1,5) |
| Bloque 2. Juegos y deportes | | |
| <ul style="list-style-type: none">• El juego y el deporte. Aproximación conceptual y clasificación de los deportes.• clasificación de los deportes.• Familiarización con los aspectos básicos de la técnica y del reglamento de al menos un deporte individual.• Familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos un deporte de cooperación-oposición.• Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de las modalidades deportivas seleccionadas | <ul style="list-style-type: none">• 2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. | 2.1 Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad. (0,5) |
| | | 2.2 Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica. (0,5) |
| | | 2.6 Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas. (0,5) |

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural.

| EDUCACIÓN FÍSICA | | Curso: 1º E.S.O. |
|--|---|--|
| Contenidos | Criterios de evaluación | Estándares de aprendizaje evaluables (1) |
| Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Las actividades físico-deportivas en el medio natural. Concepto y clasificación. • Desarrollo de actividades que promuevan el respeto y el cuidado del medio natural. | 1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno. | 1.1 Conoce los tipos de actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en el medio natural. (0,5) |
| | | 1.3. Toma conciencia de la necesidad del cuidado y mejora del medio natural. (0,5) |

Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes.

| EDUCACIÓN FÍSICA | | Curso: 1º E.S.O. |
|---|---|--|
| Contenidos | Criterios de evaluación | Estándares de aprendizaje evaluables (1) |
| Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud. • Los valores en el deporte. Juego limpio, trabajo en equipo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica. • Aceptación de la propia realidad corporal y de sus posibilidades y limitaciones. • Los hábitos higiénicos en la práctica de actividad física (hidratación, aseo personal, calzado e indumentaria adecuada). • Normas básicas para una práctica física segura | <p>1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.</p> | <p>1.1 Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.</p> <p style="text-align: center;">(1.)</p> |

3.2 CONTENIDOS 2º DE ESO.

Bloque 1. Condición física y salud.

| EDUCACIÓN FÍSICA | | | |
|---|--|--|---|
| Contenidos | Criterios de evaluación | Estándares de aprendizaje evaluables .PONDERACIÓN (6) | |
| Bloque 1. Condición física y salud | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Requisitos de una actividad física saludable. • Características y clasificación de las distintas capacidades físicas básicas. Efectos de su desarrollo sobre el organismo. • Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. Toma de contacto con los conceptos de volumen, intensidad y descanso. • La frecuencia cardiaca como medio de control del esfuerzo. Utilización de la propia frecuencia cardiaca como criterio para identificar y mantenerse en determinadas zonas de intensidad de actividad física. • Estructura y función de los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física. • Fundamentos de una dieta equilibrada. | 1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. | 1.1 Identifica las características que la actividad física debe cumplir para ser saludable. (1) | |
| | | | 1.2 Distingue los tipos de cada una de las capacidades físicas básicas identificándolos en distintos tipos de actividad física. (1) |
| | | | 1.4 Utiliza su frecuencia cardiaca como medio para controlar su esfuerzo en la práctica de actividad física y mantenerse en su zona de actividad física saludable. (0,5) |
| | | | 1.5 Describe los aspectos básicos de una dieta equilibrada relacionándolos con una mejor calidad de vida. (0,5) |
| | | | 1.6 Reconoce los efectos que distintos hábitos tienen sobre la salud mostrando una actitud crítica frente a los hábitos perjudiciales. (0,5) |
| | | | 1.7 Conoce principios de higiene postural aplicándolos en actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.). (1) |
| | | 2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. | 2.1 Reconoce el estado de su condición física a través del tratamiento de los datos obtenidos de la aplicación de pruebas de valoración. (0,5) |

| | | |
|--|--|--|
| <p>Pirámide de alimentación y tipos de alimentos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de principios de higiene postural en las actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.). <p>Reflexión sobre los efectos que determinados hábitos tienen sobre la salud.</p> | | <p>2.4 Identifica los beneficios que la mejora de sus capacidades físicas tiene sobre su salud. (1)</p> |
|--|--|--|

Bloque 2. Juegos y deportes.

| EDUCACIÓN FÍSICA | | Curso: 2º E.S.O. |
|--|--|---|
| Contenidos | Criterios de evaluación | Estándares de aprendizaje evaluables (1,5) |
| Bloque 2. Juegos y deportes | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición. • Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a la realizada el año anterior. • Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura de las modalidades deportivas seleccionadas. | <ul style="list-style-type: none"> • Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. | <p>1.2 Conoce distintas manifestaciones lúdico-deportivas como parte del patrimonio cultural (0,25)</p> <p>1.3 Comprende la dinámica de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.(0,25)</p> <p>1.4 Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad. (0,25)</p> |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o cooperación oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los | <p>2.1 Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.(0,25)</p> <p>2.5 Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada. (0,25)</p> |

| | | |
|---|-----------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Investigación y práctica de juegos y deportes tradicionales y autóctonos prestando especial atención a los de Castilla-La Mancha. | estímulos relevantes. | 2.6 Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas valorando la adecuación de las soluciones aportadas y realizando ajustes en caso de que fuera necesario. (0,25) |
|---|-----------------------|--|

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural.

| EDUCACIÓN FÍSICA | | Curso: 2º E.S.O. |
|--|---|--|
| Contenidos | Criterios de evaluación | Estándares de aprendizaje evaluables (1,5) |
| Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural | | |
| <ul style="list-style-type: none"> El senderismo y la bicicleta de montaña como técnicas de progresión en el medio natural. Familiarización con los aspectos básicos de al menos una de las técnicas de progresión en el medio natural a seleccionar entre el senderismo y la bicicleta de montaña. Análisis de las posibilidades de utilización de formas saludables y sostenibles de transporte. Normas de circulación vial. Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso. Realización de actividades que sensibilicen de la necesidad del uso adecuado y la conservación del medio natural. | 1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno. | 1.1 Demuestra conocimientos sobre las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural. (0,5) 1.4 Reconoce la necesidad del uso respetuoso del entorno natural mostrando compromiso por su conservación. (0,5) |

Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes.

| EDUCACIÓN FÍSICA | | Curso: 2º E.S.O. |
|--|--|---|
| Contenidos | Criterios de evaluación | Estándares de aprendizaje evaluables (1) |
| Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud. • El deporte como fenómeno sociocultural. • Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica. • Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y de la de sus compañeros y compañeras. • Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y de la de sus compañeros y compañeras. • Normas de prevención de lesiones y de accidentes en la práctica de actividad física. • Procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más comunes. Método | 1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás. | 1.1 Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio. (0,25) |
| | 2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas. | 2.3 Muestra actitudes de deportividad, tolerancia, cooperación y autocontrol en relación con la actividad física, tanto en el papel de participante como en el de espectador. (0,25) |
| | 4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. | 4.1 Diferencia los tipos de calentamiento reconociendo actividades para cada uno de ellos. (0,5) |
| | | |

| | | |
|--|--|--|
| <p>R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento general y específico. Pautas para su correcta realización. • Puesta en práctica y recopilación de actividades para los distintos tipos de calentamiento y para la vuelta a la calma. • La respiración como medio de relajación. Práctica de actividades de relajación basadas en técnicas respiratorias | <p>5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p> | <p>5.1 .Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física. (0,5)</p> <p>5.2 Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información (0,5)</p> |
|--|--|--|

3.3 CONTENIDOS 3º DE ESO.

Bloque 1. Condición física y salud.

| EDUCACIÓN FÍSICA | | Curso: 3º E.S.O. |
|---|---|---|
| Contenidos | Criterios de evaluación | Estándares de aprendizaje evaluables. PONDERACIÓN (5,5) |
| Bloque 1. Condición física y salud | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas básicas. Pautas de correcta utilización. • Puesta en práctica de los métodos y los sistemas de mejora de las distintas capacidades físicas, especialmente las relacionadas con la salud. • Adopción de actitudes posturales correctas y | <p>1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> | <p>1.3- Conoce las respuestas del organismo ante la práctica de actividad física y las adaptaciones orgánicas que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica sistemática, relacionándolas con la salud. (2,5)</p> <p>1.4- Adapta la intensidad del esfuerzo físico utilizando para ello su frecuencia cardíaca y las sensaciones de esfuerzo percibido (1)</p> |

| | | |
|--|--|---|
| saludables en la realización de actividades físicas (sobre todo en trabajos de fuerza y flexibilidad). | 2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. | 2.1- Conoce los métodos de trabajo de las distintas capacidades físicas y las pautas para su correcta aplicación. (2) |
|--|--|---|

Bloque 2. Juegos y deportes.

| EDUCACIÓN FÍSICA | | Curso: 3º E.S.O. |
|---|--|---|
| Contenidos | Criterios de evaluación | Estándares de aprendizaje evaluables(1,5) |
| Bloque 2. Juegos y deportes | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego de las modalidades deportivas seleccionadas. | 1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. | 1.1 - Comprende la estructura de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características. (0,5) |
| | 2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. | 2.1 - Comprende la estructura de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características. (0,5) |
| | | 2.6 - Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada. (0,5) |

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural.

| EDUCACIÓN FÍSICA | | Curso: 3º E.S.O. |
|--|--|--|
| Contenidos | Criterios de evaluación | Estándares de aprendizaje evaluables(1) |
| Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural | | |
| <p>Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.</p> <p>Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas...</p> <p>Concienciación sobre los problemas del medio ambiente y reflexión sobre las posibilidades personales de contribuir a la mejora del mismo.</p> | <p>1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.</p> | <p>1.1 Identifica las posibilidades que ofrece el entorno natural próximo para la aplicación de la actividad físico-deportiva en el medio natural.</p> <p>(0,5)</p> |
| | | <p>1.4 Reflexiona sobre el estado del medio ambiente y plantea posibles acciones personales que contribuyan a la conservación y mejora del mismo.</p> <p>(0,5)</p> |

Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes.

| EDUCACIÓN FÍSICA | | Curso: 3º E.S.O. |
|--|---|---|
| Contenidos | Criterios de evaluación | Estándares de aprendizaje evaluables (2) |
| Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes | | |
| <p>Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.</p> <p>Análisis de las posibilidades que le ofrece su entorno para práctica de actividad física en su tiempo libre.</p> <p>Posibles riesgos derivados de la práctica de distintos tipos de actividad física. Medidas preventivas y normas de seguridad. Identificación de movimientos y acciones desaconsejadas.</p> <p>Puesta en práctica de técnicas y métodos físicos (tensión-relajación muscular, yoga físico) y/o mentales (sugestión, visualización) de relajación</p> | <p>3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p> | <p>3.1. Identifica las características de las actividades físicas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p> <p>(0,5)</p> |
| | <p>5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p> | <p>5.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física, realizando exposiciones sí fuera necesario.</p> <p>(0,5)</p> |
| | | <p>5.2 Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.</p> <p>(0,5)</p> |
| | | <p>5.3 Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.</p> <p>(0,5)</p> |

3.4 CONTENIDOS 4º DE ESO.

Bloque 1. Condición física y salud.

| EDUCACIÓN FÍSICA | | Curso: 4º E.S.O. |
|--|---|---|
| Contenidos | Criterios de evaluación | Estándares de aprendizaje evaluables (5,5) |
| Bloque 1. Condición física y salud | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Profundización en el conocimiento y aplicación autónoma de los sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud. • Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. • Pautas para la elaboración del programa básico de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Utilización de las variables de volumen, intensidad, frecuencia y descanso. • Puesta en práctica sistemática y autónoma de pruebas de valoración en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones para la mejora de su condición física. • Utilización de distintas modalidades del fitness para el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. • Aprovechamiento de distintos recursos y aplicaciones informáticas como | <p>1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</p> | <p>1.2 Relaciona ejercicios de tonificación y/o flexibilización de determinadas estructuras de sostén del cuerpo con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.(0,5)</p> |
| | | <p>1.3 Elabora sencillos menús saludables y equilibrados teniendo en cuenta sus características y necesidades personales.(0,5)</p> |
| | | <p>1.4 Conoce los requerimientos de alimentación e hidratación para la práctica de actividad física.(0,5)</p> |
| | | <p>1.7 Realiza propuestas saludables que puedan contrarrestar los efectos que determinados hábitos perjudiciales tienen sobre la salud.(0,5)</p> |
| | <p>2. Resolver situaciones motrices de oposición y de colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más</p> | <p>2.1 Aplica de forma autónoma los sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. (1)</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p>complemento en la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas. • Práctica de ejercicios para tonificar y/o flexibilizar determinadas estructuras de sostén del cuerpo, haciendo especial hincapié en la zona abdominal y lumbar, como medio de compensación de los desequilibrios producidos por posturas no adecuadas. • Necesidades de alimentación y de hidratación en la práctica físico-deportiva. • Diseño de menús saludables básicos adaptados a las características y necesidades personales. • Reflexión sobre los problemas derivados de los desequilibrios en la alimentación (anorexia, bulimia, obesidad) y sobre la práctica física mal entendida (vigorexia, consumo de sustancias dopantes). • Análisis y planteamiento de propuestas que con un enfoque saludable ayuden a contrarrestar los efectos que sobre la salud tienen hábitos perjudiciales como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas. | <p>eficaz en función de los objetivos.</p> | <p>2.2 Propone actividades físicas para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas relacionadas con la salud que respondan a sus características, intereses y necesidades y que tengan un enfoque saludable.(0,5)</p> |
| | | <p>2.4 Plantea una propuesta sencilla de adaptación de su programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud en su tiempo libre.(1)</p> |
| | <p>3. Colaborar en la planificación y en la organización de actividades deportivas, previendo los medios y las actuaciones necesarias para el desarrollo de las mismas y relacionando sus funciones con las del resto de implicados</p> | <p>3.1 Diseña y pone en práctica actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, asumiendo las funciones encomendadas en el grupo y coordinándose con sus compañeros y compañeras. (0,5)</p> |
| | | <p>3.3 Analiza la oferta de práctica de actividades deportivas que le ofrece su entorno y plantea propuestas de utilización adaptadas a sus características, intereses y necesidades.(0,5)</p> |

Bloque 2. Juegos y deportes.

| EDUCACIÓN FÍSICA | | Curso: 4º E.S.O. |
|--|---|---|
| Contenidos | Criterios de evaluación | Estándares de aprendizaje evaluables (1,5) |
| Bloque 2. Juegos y deportes | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en los cursos anteriores. • Estudio de los distintos principios y, según casos, de las combinaciones grupales y sistemas tácticos de la modalidad deportiva seleccionada y aplicación en contextos de práctica variados. • La actividad físico-deportiva como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio y de mejora de la salud. Análisis de la oferta de práctica de actividades físico-deportivas en su entorno y de las posibilidades personales de utilización de las mismas. • Planificación y propuesta de actividades deportivas para la utilización en su tiempo de ocio. | <p>3. Colaborar en la planificación y en la organización de actividades deportivas, previendo los medios y las actuaciones necesarias para el desarrollo de las mismas y relacionando sus funciones con las del resto de implicados</p> | <p>3.1 Diseña y pone en práctica actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, asumiendo las funciones encomendadas en el grupo y coordinándose con sus compañeros y compañeras.(0,5)</p> |
| | | <p>3.2 Presenta propuestas originales de organización de actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, así como de utilización de materiales.(0,5)</p> |
| | | <p>3.3 Analiza la oferta de práctica de actividades deportivas que le ofrece su entorno y plantea propuestas de utilización adaptadas a sus características, intereses y necesidades.(0,5)</p> |

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural.

| EDUCACIÓN FÍSICA | | Curso: 4º E.S.O. |
|--|---|---|
| Contenidos | Criterios de evaluación | Estándares de aprendizaje evaluables (1) |
| Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Profundización de las técnicas de al menos una de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas en cursos anteriores utilizando los recursos del propio centro y, si hay posibilidad, el entorno próximo y en otros entornos. • Análisis del entorno natural y de las posibilidades de desarrollar actividades físico-deportivas en el mismo, que satisfagan las necesidades y gustos del alumnado y que puedan ser aplicadas de forma autónoma en su tiempo libre. • Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas... • Análisis del impacto medioambiental que las distintas actividades físico-deportivas en el medio natural tienen sobre el entorno, fomentando una actitud crítica ante estos problemas y de compromiso con la mejora con el medio ambiente. | <p>1. Profundizar en el conocimiento de las actividades físico-deportivas en el medio natural, reconociendo el impacto ambiental, económico y social de su aplicación y reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida y en el entorno.</p> | <p>1.1 Realiza propuestas de aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural que puedan suponer una opción personal de práctica física en el tiempo de ocio y de mejora de la salud. (0,5)</p> |
| | | <p>1.3 Reflexiona sobre el impacto ambiental, económico y social que la aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tiene sobre el entorno y en las formas de vida, mostrando actitudes de conservación y protección del medio ambiente. (0,5)</p> |

Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes

| EDUCACIÓN FÍSICA | | Curso: 4º E.S.O. |
|--|---|---|
| Contenidos | Criterios de evaluación | Estándares de aprendizaje evaluables (2) |
| Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • La actividad físico-deportiva en la sociedad actual: aspectos sociológicos, culturales y económicos. • Análisis y reflexión sobre los valores en la práctica físico-deportiva. Los valores personales y sociales. • Lesiones más frecuentes en la práctica de actividad físico-deportiva. Lesiones en tejidos blandos y en huesos y articulaciones. Desvanecimientos. • Aplicación de protocolos de actuación básicos ante las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica de actividad física. Botiquín de primeros auxilios. • Aplicación autónoma de técnicas de relajación como medio de equilibrio psicofísico. | 1. Analizar críticamente el fenómeno físico-deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. | 1.1 Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde un punto de vista cultural, de mejora personal, de disfrute y de relación con los demás. (0,25) |
| | 3. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes. | 3.3 Identifica las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica físico-deportiva y describe los protocolos de actuación básicos ante los mismos. (0,25) |
| | 4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. | 4.1 Diseña y pone en práctica de forma autónoma y habitual calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma, atendiendo a las características de la parte principal de la sesión. (0,5) |
| | | 4.2 Utiliza de forma autónoma y en distintos contextos de aplicación diferentes técnicas y métodos de relajación. (0,25) |
| | 5. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar | 5.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), realizando |

| | | |
|--|--|--|
| | | exposiciones sí fuera necesario. (0,25) |
| | | 5.2 Realiza un proceso de búsqueda adecuado, procesando la información y analizándola críticamente y compartiendo la información en los soportes y entornos apropiados si fuera necesario. (0,25) |
| | | 5.3 Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas. (0,25) |

3.5 CONTENIDOS 1º DE BACHILLERATO.

Bloque 1. Condición física y salud.

| EDUCACIÓN FÍSICA | | Curso: 1º BACHILLERATO |
|---|--|---|
| Contenidos | Criterios de evaluación | Estándares de aprendizaje evaluables (5) |
| Bloque 1. Condición física y salud | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Consolidación de los conocimientos teóricos y prácticos que sobre la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud han sido adquiridos en cursos anteriores y aplicación práctica de los mismos. • Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de un programa personal de actividad física saludable adaptado a las características e intereses personales y que pueda ser desarrollado tanto en el horario escolar como en su tiempo de ocio. • Pautas y factores a considerar en la elaboración de un programa personal de actividad física saludable. | <p>1. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p> | 1.1 Integra los conocimientos adquiridos sobre nutrición y balance energético en el programa personal de actividad física saludable. (0,5) |
| | | 1.2 Incorpora en su práctica física los hábitos posturales que promueven la salud. (0,5) |
| | | 1.3 Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. (0,5) |
| | | 1.4 Emplea de forma autónoma técnicas de relajación como medio para obtener el equilibrio psicofísico. (1) |
| | | 1.5 Alcanza los objetivos de nivel de condición física previstos en su programa personal de actividad física saludable. (0,5) |

| | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Aplicación sistemática y autónoma de pruebas de valoración que aporten datos para la elaboración del programa personal de actividad física saludable. • Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable. • Determinación de los requerimientos nutricionales para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable. • Profundización en las técnicas de relajación trabajadas en cursos anteriores y utilización autónoma de las mismas. <p>Consolidación de los hábitos posturales saludables en la práctica de actividad física.</p> | <p>2. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p> | <p>2.1 Diseña y pone en práctica un programa personal de actividad física saludable que responda a sus intereses y que tenga en cuenta sus características personales, utilizando los métodos adecuados y conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, descanso y tipo de actividad y que pueda ser desarrollado tanto en el periodo escolar como en su tiempo libre.(1,5)</p> <p>2.2 Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en la elaboración y progreso de su programa personal de actividad física saludable.(0,5)</p> <p>2.3 Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa personal de actividad física saludable, realizando los ajustes necesarios cuando no se obtengan los resultados previstos.(0,5)</p> |
|--|---|---|

Bloque 2. Juegos y deportes.

| Educación Física | | Curso: 1º Bachillerato |
|--|---|--|
| Contenidos | Criterios de evaluación | Estándares de aprendizaje evaluables (1) |
| Bloque 2. Juegos y | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Perfeccionamiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de una o varias de las modalidades deportivas realizadas en la etapa anterior. Aplicación a situaciones variadas de práctica, incluyendo de competición. • Planificación y puesta en práctica de forma autónoma de actividades para el desarrollo de su propia práctica de actividad deportiva en el periodo escolar, teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro. • Organización de competiciones deportivas en el periodo escolar | <p>2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición y colaboración oposición las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p> | <p>2.6. Elabora y pone en práctica de forma autónoma actividades para el desarrollo de los recursos motrices de la modalidad justificando sus decisiones. (1)</p> |

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural.

| EDUCACIÓN FÍSICA | | Curso: 1º BACHILLERATO |
|---|--|--|
| Contenidos | Criterios de evaluación | Estándares de aprendizaje evaluables (1) |
| Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Planificación de la puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural en las que se apliquen una o varias de las técnicas trabajadas en cursos anteriores y que puedan ser utilizadas de forma autónoma en el tiempo de ocio personal. • Pautas básicas de organización de actividades físico-deportivas en el medio natural. • Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas. • Análisis de las posibilidades de realizar actividades físicas en el medio natural mediante el estudio de la oferta de instituciones públicas, de asociaciones y clubes deportivos y de empresas privadas. • Adopción de medidas de conservación y mejora del medio ambiente en la puesta en práctica de actividades físicas en el medio natural. | <p>1. Considerar las actividades físico-deportivas en el medio natural como una opción adecuada de utilización del tiempo de ocio, planteando propuestas de aplicación de técnicas específicas en el mismo que respondan a las características, gustos y necesidades personales y mostrando actitudes activas de conservación y mejora del medio ambiente.</p> | <p>1.2 Planifica la puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural en las que se apliquen una o varias de las técnicas trabajadas en cursos anteriores, que responda a sus intereses y que pueda ser desarrollada en su tiempo libre, atendiendo a pautas básicas de organización. (0,5)</p> |
| | | <p>1.3 Recoge en su plan de puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas a realizar para la conservación y mejora del medio ambiente. (0,5)</p> |

Bloque 4. Expresión corporal y artística.

| EDUCACIÓN FÍSICA | | Curso: 1º BACHILLERATO |
|--|---|---|
| Contenidos | Criterios de evaluación | Estándares de aprendizaje evaluables |
| Bloque 4. Expresión corporal y artística | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Análisis de las manifestaciones expresivas, artísticas y rítmicas presentes en la sociedad y en su entorno y de la oferta de este tipo de actividades, ya sea como espectador o como participante. | 1. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. | 1.1 Elabora composiciones con finalidad expresiva y/o artística o rítmica. (0,25) |
| | | 1.4 Identifica y reflexiona sobre las distintas manifestaciones expresivas, artísticas y rítmicas presentes en la sociedad y en su entorno y sobre la posibilidad de participación en este tipo de actividades, ya sea como espectador o como participante.(0,25) |

Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes

| EDUCACIÓN FÍSICA | | Curso: 1º Bachillerato. |
|---|---|--|
| Contenidos | Criterios de evaluación | Estándares de aprendizaje evaluables(2,5) |
| Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas como recurso de utilización del tiempo libre y de ocio. Reflexión sobre la influencia que sobre la salud y la calidad de vida tienen los hábitos beneficiosos y perjudiciales. Análisis y reflexión sobre las interpretaciones, tanto | 1. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. | 1.1. Diseña, organiza y participa en actividades físico-deportivas como recurso de utilización activa de su tiempo de ocio y de fomento de estilos de vida saludables.(0,5) |
| | | 1.2. Analiza y adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.(0,5) |

| | | |
|--|---|--|
| <p>positivas como negativas, que pueden generarse en torno a la actividad físico-deportiva (violencia en el deporte, trastornos de la imagen corporal, doping, etc.).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estudio de las posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad físico-deportiva. • Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas. • Práctica de actividades para el refuerzo de las técnicas y conocimientos adquiridos sobre primeros auxilios en cursos anteriores. • Reflexión sobre los valores y contravalores presentes en la actividad físico-deportiva. | <p>4. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p> | <p>1.3. Conoce las posibilidades de la actividad físico-deportiva como opción laboral en un futuro. (0,5)</p> <p>4.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), realizando exposiciones si fuera necesario. (0,25)</p> <p>4.2. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia, compartiendo la información para su discusión o difusión con la herramienta tecnológica adecuada cuando así fuese necesario. (0,25)</p> <p>4.3 Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación como ayuda en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas (0,5)</p> |
|--|---|--|