

EDUCACIÓN FÍSICA

Introducción

La materia de Educación Física tiene como finalidad principal el desarrollo de la competencia motriz, entendida como la capacidad de las personas para adquirir el conjunto de conocimientos, procedimientos y actitudes que permitan interactuar en diferentes medios, contextos o entornos, de manera eficaz y eficiente, individualmente o con otros, dando respuesta a problemas o situaciones motrices variadas que se puedan plantear en la vida cotidiana. La Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria pretende proporcionar a los alumnos los recursos necesarios que les permitan llegar a un adecuado nivel de competencia motriz, ser autónomos en la práctica regular de actividad física, adquiriendo además, hábitos de vida saludables. Que el alumno sea motrizmente competente supone adquirir un repertorio de respuestas motrices pertinentes para situaciones que en una elevada frecuencia sean nuevas, permitiéndole llegar a ser capaz de resolver problemas motrices, mostrando coordinación, equilibrio, control, armonía, fluidez de movimientos o ritmo en sus ejecuciones. Pero además, esa práctica motriz debe ser acompañada de un análisis crítico que afiance actitudes y valores referidos al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno.

Numerosas entidades nacionales e internacionales orientadas a la promoción de la salud, recomiendan la práctica de actividad física diaria en niños y adolescentes como medida de prevención de primer orden, no solo por los beneficios fisiológicos asociados a ella, sino también por los originados a nivel psicosocial y cognitivo. Es un hecho constatado que la práctica regular de actividad física mejora el nivel de condición física y este a su vez se relaciona con ciertos marcadores de salud, así como con factores neurofisiológicos que favorecen el rendimiento cognitivo de las personas a cualquier edad, incluida la adolescencia. La edad escolar es precisamente el momento más apropiado para adquirir y consolidar hábitos de vida activa y saludable. Sin embargo, se estima que hasta un ochenta por ciento de escolares únicamente participan en actividades físicas dentro del contexto escolar, tal y como recoge el informe Eury dice de 2013 de la Comisión Europea, sin alcanzar por tanto el volumen e intensidad de práctica de actividad física recomendada. La Educación Física, y con ella la práctica de actividad física en edad escolar, debe tener una presencia importante si se quiere paliar el sedentarismo, que es considerado como uno de los factores de riesgo identificados con influencia directa en enfermedades cardiovasculares tales como la obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia, hiperlipidemia y diabetes tipo II, entre otras.

La Educación Física contribuye en mayor medida a la adquisición de la competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, en todo lo relacionado con el ámbito de los sistemas biológicos de las competencias básicas en ciencia y tecnología, concretamente en el tratamiento de contenidos relativos a la condición física orientada a la salud tales como la adecuada alimentación, higiene postural y adquisición de hábitos saludables. De igual forma desarrolla las competencias sociales y cívicas en la adquisición de contenidos referidos a actitudes, valores y normas tales como igualdad, no discriminación, tolerancia, trabajo en equipo y

aceptación de las diferencias, entre otros. También ayuda en los aspectos que tienen que ver con la competencia de aprender a aprender, que se concretan en estrategias para un aprendizaje cada vez más eficaz y autónomo, en estrategias de planificación de actividades físicas, en las que se reflejan los objetivos que se persiguen, así como el plan de acción que se tiene previsto aplicar para alcanzarlos; estrategias de supervisión desde las que el alumno va examinando la adecuación de las acciones que está desarrollando y la aproximación a los objetivos.

Otras competencias a las que se contribuye son: sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, conciencia y expresiones culturales, comunicación lingüística y competencia digital.

Bloques de contenido

Los contenidos de la materia se han estructurado en cuatro grandes bloques, de primero a cuarto curso, según se muestra a continuación:

- **Bloque 1, Condición física orientada a la salud:** agrupa contenidos para el aprendizaje del desarrollo de la condición física desde un punto de vista saludable. Para ello los alumnos deben conocer cuáles son las capacidades físicas y coordinativas y la forma adecuada de desarrollarlas, así como los beneficios que todo ello puede aportar en el futuro para su salud y por ende a su calidad de vida. El desarrollo de estos contenidos a lo largo de la etapa busca un equilibrio entre las distintas capacidades, atendiendo con especial énfasis a aquellas que, por el propio proceso evolutivo del alumno, precisan de una prioridad por encontrarse en un momento crítico para su evolución favorable. Y por último contenidos relacionados con la estructura de la sesión, los factores que permiten un control de la intensidad de los esfuerzos, la realización correcta y segura de ejercicios físicos, la higiene postural, la alimentación e hidratación, la respiración y la relajación.
- **Bloque 2, Juegos y actividades deportivas:** debe tener un gran peso específico por el carácter educativo de sus contenidos, por ser un instrumento adecuado para la mejora de las capacidades que pretende esta materia y porque fomentan la colaboración, la participación y el desarrollo de actitudes dirigidas hacia la solidaridad, la cooperación y la no discriminación, valores que representan el juego limpio. También, al incluirse en este bloque las actividades en el medio natural se brinda una oportunidad para que el alumno interactúe directamente con el entorno, valore su conservación y el impacto que tienen dichas actividades. Contempla el desarrollo de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos básicos referidos a la técnica, la táctica y el reglamento de distintas modalidades deportivas de carácter individual, de oposición, de colaboración-oposición o de colaboración, que a su vez pueden ser tratadas desde una perspectiva recreativa, cooperativa, alternativa, convencional, popular, tradicional, en entornos estables o no estables. La concreción de contenidos en este bloque viene determinada por la gran cantidad de posibilidades y el carácter abierto del mismo, por lo que se tendrán en cuenta tanto las características del centro como las de los alumnos. Se trata de proporcionar al alumno un amplio bagaje motor que le

permita disfrutar y dar continuidad a diferentes juegos o actividades deportivas practicadas durante la etapa, pudiendo profundizar fuera del contexto escolar, generando la posibilidad de ocupación lúdica, activa, constructiva y saludable de su tiempo libre y de ocio.

- **Bloque 3, Actividades físicas artístico-expresivas:** se recogen en este bloque el conjunto de contenidos de carácter expresivo y comunicativo, artístico y rítmico, cuya finalidad es la de desarrollar en el alumno la capacidad de expresar y comunicar de forma desinhibida y creativa mediante el cuerpo y el movimiento, utilizando para ello las técnicas y los recursos apropiados, tales como bailes y danzas, mimo, dramatizaciones, representaciones artísticas, creación de composiciones coreográficas y juegos y actividades propias de la expresión corporal. Las actividades relacionadas con la expresión corporal son un marco ideal para la mejora de las habilidades sociales y emocionales del alumno.
- **Bloque 4, Elementos comunes y transversales:** en este bloque se recogen, por un lado, contenidos asociados a valores, actitudes y normas (juego limpio, respeto, deportividad, superación, tolerancia, trabajo en equipo, etc.). Las prácticas físico-deportivas y artístico-expresivas son un entorno privilegiado para el desarrollo de estos principios de comportamiento que además de ser aplicados en el ámbito motriz, lo deben ser también en la vida real. No menos importantes son las normas de prevención y seguridad tanto personales como hacia los demás, que junto a los primeros auxilios básicos y sus técnicas, garantizarán una práctica segura y plenamente satisfactoria. Por otro lado, en este bloque también se incluyen como contenidos comunes, elementos referidos a la utilización de las TIC como recurso para la mejora del proceso de aprendizaje de los alumnos. La necesidad del alumno de diseñar y presentar sus trabajos, darles difusión, realizar búsquedas de información, usar herramientas colaborativas para el trabajo en grupo, así como el uso de aplicaciones informáticas específicas relacionadas con la práctica física, que puedan complementar y motivar el proceso de enseñanza-aprendizaje, hacen que las TIC sean esenciales en la educación actual.

Orientaciones metodológicas

Además de los principios y orientaciones metodológicas previstos en el articulado del presente decreto, la acción docente en la materia de Educación Física tendrá en especial consideración las siguientes recomendaciones:

- Se favorecerá el desarrollo de aprendizajes significativos, en el sentido de que exista una conexión entre lo que saben y lo que se pretende enseñar.
- En la concreción de contenidos se considerarán prioritariamente aquellos que motiven al alumno, contribuyendo a la adquisición de conocimientos aplicables a situaciones reales, en los que el alumno encuentre sentido a lo que aprende y le provoquen aprendizajes funcionales, favoreciendo la continuidad de la práctica de actividad física en horario extraescolar de forma autónoma.

- La adecuada combinación del amplio espectro de estilos de enseñanza será la metodología más apropiada, tendiendo siempre hacia la utilización de metodologías activas, colaborativas y contextualizadas, en las que el alumno pueda gestionar su propio ritmo de aprendizaje, ser autónomo y creativo.
- Las metodologías que más van a favorecer el desarrollo de las competencias, la motivación y la participación activa de los alumnos son las que contextualizan el aprendizaje dentro de un entorno lo más real posible, potenciando el aprendizaje por proyectos, los centros de interés, las estrategias interactivas, los estilos de enseñanza productivos, tanto cognoscitivos (resolución de problemas o descubrimiento guiado) como los creativos, u otras más innovadoras como la clase invertida o la ludificación.
- El buen clima de convivencia, así como el respeto y juego limpio, debe ser una constante a mantener en el día a día del alumno, especialmente durante el desarrollo de cualquier práctica físico-deportiva. La participación del alumno en la elaboración de las normas de funcionamiento, puede ser una estrategia metodológica para crear una óptima dinámica de clase, así como la aplicación correcta del reglamento y la intervención de mediadores en la resolución de conflictos.
- El carácter pedagógico de la competición debe suponer la satisfacción por el logro alcanzado, la diversión en el juego competitivo, saber ganar y perder, aprender a aceptar y cumplir unas reglas determinadas y a respetar a los contrarios. Con ello, el elemento competitivo pierde su carácter negativo, pasando a ser una herramienta pedagógica muy apropiada para trabajar contenidos asociados a la inteligencia emocional y habilidades sociales, entre otros.
- Las características de la Educación Física convierten esta materia en un entorno propicio para el desarrollo de valores personales y sociales, todos ellos muy presentes en el desarrollo de cualquier actividad físico-deportiva. Se debe prestar especial atención a los principios de respeto, igualdad y coeducación, procurando erradicar todo tipo de estereotipos o prejuicios, fomentando la aceptación, la participación de todos y el trabajo cooperativo, contribuyendo así de forma clara a la consecución de los elementos transversales.
- Las actividades o retos propuestos tendrán la suficiente variedad como para atender a los distintos ritmos de aprendizaje presentes en el aula, considerando los diferentes niveles de competencia motriz y permitiendo que sean alcanzables por todos los alumnos.
- Se fomentará la organización de actividades complementarias y la participación en proyectos interdisciplinares que beneficien el diseño y desarrollo de tareas competenciales.
- La evaluación debe estar presente en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, será de carácter formativo y cumplirá su función de comprobación de los logros obtenidos. El alumno ha de sentirse partícipe no

solo de su propia evaluación, sino de la de sus compañeros y del proceso de enseñanza-aprendizaje. Se tratará de conseguir que el alumno tome parte activa de este proceso a través de experiencias de autoevaluación, evaluación recíproca, reflexión crítica sobre sus desempeños y los de sus compañeros, así como del propio proceso de enseñanza-aprendizaje, otorgándole roles de observador y evaluador.

- La Educación Física tiene un carácter eminentemente práctico, por lo que se procurará que el aprendizaje se produzca prioritariamente a través del movimiento, buscando que el tiempo de compromiso motor durante las sesiones sea el mayor posible, utilizando metodologías, recursos didácticos, espacios y organizaciones que así lo permitan.
- Los recursos y materiales didácticos que favorecen el uso de las TIC fomentan un proceso de enseñanza-aprendizaje motivador para el alumno. En Educación Física destacan aquellas con las que monitorizar entrenamientos, registrar itinerarios en dispositivos con GPS, analizar gestos técnicos o coreografías, gestionar el aula, evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje, presentar de forma más atractiva los contenidos por medio de video lecciones u otros recursos tecnológicos, diseñar actividades de refuerzo o ampliación, así como usar de forma eficiente y responsable las redes sociales.

Contenidos, Criterios de evaluación y Estándares de aprendizaje evaluables

Los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables de esta materia se recogen en las siguientes tablas para cada uno de los cursos en que sea impartida.

PRIMER CURSO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

BLOQUE 1: CONDICIÓN FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD.

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física, ejercicio, condición física y salud: conceptos y relación. • Capacidades físicas básicas: concepto, clasificación y relación con la salud. • Capacidades coordinativas: coordinación, equilibrio y agilidad. • Beneficios de la práctica habitual de actividad física y su repercusión en la calidad de vida. • La frecuencia cardíaca y respiratoria: relación con la actividad física. • Medición y control de la intensidad del esfuerzo a través del análisis de parámetros fisiológicos y otros indicadores subjetivos. Registro de la información y tratamiento gráfico de la misma. • Realización de pruebas de su nivel de condición física desde 	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. Conoce las capacidades físicas y coordinativas, así como su implicación en la salud.
		1.2. Utiliza el control de la frecuencia cardíaca, respiratoria y otros indicadores subjetivos, como instrumentos de valoración de la intensidad del esfuerzo.
		1.3. Identifica su nivel de condición física comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a uno mismo y a los de referencia.
		1.4. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, así como otros aspectos necesarios para una adecuada puesta en práctica, aplicándolos.

<p>una valoración fisiológica, anatómica y motriz. Comparación respecto a los valores normales de referencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Características de la actividad física orientada a la salud. Aplicación de los aspectos básicos necesarios para una práctica adecuada, antes, durante y después de la misma, incidiendo en la indumentaria, la higiene y la hidratación. • Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud, con especial incidencia en la resistencia aeróbica y en la flexibilidad. • Actitud crítica hacia la propia condición física, auto exigencia, esfuerzo y disposición para mejorarla. • Los hábitos posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana. • Realización correcta y segura de ejercicios físicos para evitar lesiones: propuestas prácticas. • Características y funciones de 	<p>2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo y aplicando conocimientos que le ayuden a mejorar su calidad de vida.</p>	<p>2.1. Participa activamente en actividades de acondicionamiento general para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.</p>
		<p>2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades, mostrando una actitud de auto exigencia y esfuerzo.</p>
		<p>2.3. Pone en práctica hábitos posturales saludables en las actividades físicas y en la vida cotidiana.</p>
	<p>3. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>3.1. Relaciona la estructura de la sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p>
		<p>3.2. Recopila y experimenta un repertorio de ejercicios y juegos con los que elaborar actividades de calentamiento y fase final.</p>

<p>las distintas fases de la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento y fase final. <p>Concepto, funciones, efectos y estructura.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda, selección, clasificación y práctica de ejercicios y juegos para el diseño de calentamientos y fases finales. 		
---	--	--

BLOQUE 2: JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS.

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento y aplicación de los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los juegos y actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso (elegir entre actividades relacionadas con el atletismo, las actividades individuales en el medio natural, la gimnasia deportiva, la gimnasia rítmica, la natación, el patinaje, los malabares, los zancos, las acrobacias, etc.), en condiciones reales o adaptadas. • La auto exigencia y el esfuerzo 	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales en entornos estables y no estables, aplicando los fundamentos técnicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>1.1. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades físicas o deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p>
		<p>1.2. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas individuales respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p>
		<p>1.3. Diferencia las actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en entornos no estables según distintos criterios.</p>

<p>como valores en la mejora de la técnica individual: reflexión y autocrítica.</p> <ul style="list-style-type: none"> Las actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire, agua y nieve. Diferencias entre actividades de progresión y permanencia. Posibilidades del entorno natural más cercano para la práctica de actividades físico-deportivas. Adquisición de técnicas básicas manipulativas que permiten desenvolverse en el medio natural con mayor seguridad y autonomía: manejo de cuerdas y cabuyería. El senderismo: concepto, beneficios, tipos de sendero, método de información de excursiones o MIDE, recomendaciones para su práctica y normas de seguridad. Práctica de juegos de pistas. Práctica de senderismo preferentemente en el entorno natural. 		1.4. Conoce y pone en práctica técnicas de progresión propias de entornos no estables en situaciones reales o adaptadas.
	2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, aplicando los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos, así como utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.
		2.2. Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.
		2.3. Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.

<ul style="list-style-type: none"> • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. • Normas básicas reglamentarias y terminología específica de los juegos y actividades deportivas de oposición y de colaboración-oposición desarrolladas en el curso. • Principios estratégicos de ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas. 		<p>2.4. Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.</p>
		<p>2.5. Describe aspectos básicos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.</p>

BLOQUE 3: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS.

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<ul style="list-style-type: none"> • Actividades y juegos de expresión y comunicación a través de la postura, el gesto y el movimiento, que fomenten la creatividad, la desinhibición y la interacción con los demás. • Técnicas expresivas de mimo y juego dramático. • Interpretación a través del movimiento de mensajes designados o creados. <p>Manifestación de estados de ánimo, sentimientos y emociones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Experimentación de actividades en las que se combinan distintos ritmos y se manejan diversos objetos. • Práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. • Improvisaciones a partir de diferentes estilos musicales que posibiliten movimientos con distintos matices, energías y velocidades, utilizando materiales diversos. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Utiliza técnicas expresivas para transmitir mensajes a través de la postura, el gesto y el movimiento.
		<ol style="list-style-type: none"> 1.2. Pone en práctica, de forma individual, por parejas o en pequeño grupo, una o varias secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
		<ol style="list-style-type: none"> 1.3. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

BLOQUE 4: ELEMENTOS COMUNES Y TRANSVERSALES.

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<ul style="list-style-type: none"> • Aceptación y valoración del reglamento y las normas establecidas. • Identificación de las conductas propias de juego limpio en la práctica de actividades físico-deportivas desde el papel de practicantes, árbitros y espectadores. • Fomento de conductas solidarias y de apoyo hacia compañeros por medio de actividades y juegos cooperativos. • Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y las aportaciones hacia un objetivo común. • Características y posibilidades del entorno próximo (centro y municipio) para la práctica de 	1. 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 demás y aceptando sus aportaciones.	1.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
		1.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
		1.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
	2. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	2.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas como formas de ocio activo.

<p>actividades físico-deportivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica. • Actitudes y estilos de vida que degeneran en enfermedades hipocinéticas. Sedentarismo y sus repercusiones sobre la salud. • Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias. • Protocolo de activación de servicios de emergencia. Solicitud de ayuda al 112: qué hacer y qué no hacer. Información básica que se debe aportar a través de los teléfonos de emergencias. Regla PAS: proteger, alertar, socorrer. • Normas básicas de actuación en caso incendio forestal y terremoto. Principales medidas preventivas. Cómo enviar ubicación con las nuevas tecnologías. • Aspectos preventivos: 		2.2. Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno, como un bien común para el disfrute de todos.
		2.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con las actividades de ocio y de la vida cotidiana.
	3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
		3.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
		3.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el curso, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

<p>indumentaria, materiales y espacios. Uso correcto en las diferentes actividades del curso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro, selección y presentación de la información, así como en la propia práctica de actividades físicas. 	<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>4.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación tanto para, buscar, registrar, seleccionar y presentar la información, como para su aplicación en beneficio del aprendizaje de contenidos prácticos propios de la Educación Física.</p>
		<p>4.2. Elabora trabajos sobre temas relacionados con la actividad física utilizando recursos tecnológicos.</p>



SEGUNDO CURSO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

BLOQUE 1: CONDICIÓN FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD.

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<ul style="list-style-type: none"> • Las capacidades físicas: factores anatómicos funcionales básicos que condicionan su desarrollo. • Zona de actividad física saludable: conocimiento, aplicación autónoma y registro de algunas prácticas. • Identificación de su nivel de condición física desde una valoración fisiológica, anatómica y motriz. Comparación respecto a los valores normales de referencia. • Análisis crítico de los efectos negativos que tienen las prácticas de actividad física si no se respetan las características 	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. Conoce los factores anatómicos funcionales más relevantes de los que dependen las capacidades físicas relacionadas con la salud.
		1.2. Calcula su zona de actividad física saludable y la aplica de forma autónoma para regular la intensidad del esfuerzo.
		1.3. Identifica su nivel de condición física comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a uno mismo y a los de referencia.

<p>básicas para que sean saludables, tales como el descanso, la intensidad adecuada, el calentamiento, la hidratación, la alimentación y la indumentaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Métodos y actividades para desarrollar las capacidades físicas más adecuados al desarrollo evolutivo del alumno. • Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud con especial incidencia en la resistencia aeróbica, la fuerza resistencia y la flexibilidad. • Experimentación y seguimiento de un plan de ejercicios de educación postural a través del fortalecimiento muscular, la flexibilidad y la relajación. • Calentamiento y fase final. <p>Pautas de elaboración.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboración y puesta en práctica de calentamientos y fases finales de sesiones de 		<p>1.4. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>
	<p>2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo y aplicando conocimientos que le ayuden a mejorar su calidad de vida.</p>	<p>2.1. Conoce distintos métodos y actividades para desarrollar las capacidades físicas básicas.</p>
		<p>2.2. Participa activamente en actividades de acondicionamiento general para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.</p>
		<p>2.3. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades, mostrando una actitud de auto exigencia y esfuerzo.</p>

actividad física.		2.4. Pone en práctica ejercicios de trabajo muscular aplicados a una buena higiene postural.
	3. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	3.1. Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad física de forma habitual.

BLOQUE 2: JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS.

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento y aplicación de los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los juegos y actividades físico-deportivas individuales desarrolladas (diferentes o profundización de las tratadas en el curso anterior), en condiciones reales o adaptadas. • Descripción de la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico de las actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso. 	1. Resolver situaciones motrices individuales en entornos estables y no estables, aplicando los fundamentos técnicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades físico-deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
		1.2. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico de las situaciones motrices individuales propuestas.
		1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas individuales respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.

<ul style="list-style-type: none"> • La participación activa y la superación como valores: reflexión y autocrítica. • Técnicas de orientación básicas. El mapa: escala y orientación. Talonamiento. Elaboración de croquis y creación de simbología propia. • Práctica de juegos y de recorridos de orientación básica. • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. • Principios estratégicos de ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de 		1.4. Elabora croquis con simbología propia y recorridos sencillos para su uso en actividades de orientación en el centro o entorno próximo.
		1.5. Realiza recorridos de orientación aplicando técnicas básicas, preferentemente en el entorno natural.
	2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, aplicando los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos, así como utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.
		2.2. Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.
		2.3. Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.

oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.		2.4. Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.
		2.5. Describe y pone en práctica aspectos básicos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.

BLOQUE 3: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS.

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
• Experimentación de actividades artístico-expresivas en las que se combine espacio, tiempo e intensidad, que fomenten la creatividad y la interacción con	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Utiliza técnicas expresivas combinando espacio, tiempo e intensidad.

los demás. • Combinación de movimientos de distintos segmentos corporales con desplazamientos siguiendo diferentes secuencias rítmicas. • Creación de una coreografía breve a partir de la estructura de una pieza musical. • Creación y puesta en práctica de una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido. • Práctica de situaciones en las que se expresen actitudes, estados de ánimo, sentimientos y emociones sugeridas o improvisadas.		1.2. Crea y pone en práctica, de forma individual, por parejas o pequeño grupo, una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
		1.3. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

BLOQUE 4: ELEMENTOS COMUNES Y TRANSVERSALES.

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
------------	-------------------------	--------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • Aceptación y valoración del reglamento y las normas establecidas. • Aplicación de protocolos de juego limpio y respeto entre los jugadores: saludos iniciales y finales, reconocimiento y felicitaciones de los aciertos del adversario, petición de disculpas, resolución dialogada de conflictos, modelos de conducta de los ganadores, etc. • Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y las aportaciones hacia un objetivo común. • Conocimiento del entorno y los recursos de la Región de Murcia para la práctica de actividades físico-deportivas. • Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica. • Valoración de las actitudes en el mundo del deporte tanto como practicante como espectador. 	<p>1. 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 demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>1.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p>
		<p>1.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p>
		<p>1.3. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.</p>
	<p>2. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>2.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas como formas de ocio activo.</p>
		<p>2.2. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno, como un bien común para el</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Análisis y reflexión de la influencia de la sociedad de consumo en el mundo del deporte y la práctica de actividades físicas. • Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias. • Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro, selección y presentación de la información, así como en la propia práctica de actividades físicas. 		disfrute de todos.
		2.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con la actividad física y el deporte en el contexto social actual.
	3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
		3.2. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el curso, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.



	<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>4.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación tanto para, buscar, registrar, seleccionar y presentar la información, como para su aplicación en beneficio del aprendizaje de contenidos prácticos propios de la Educación Física.</p>
		<p>4.2. Elabora trabajos sobre temas relacionados con las actividades físico-deportivas utilizando recursos tecnológicos.</p>

TERCER CURSO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

BLOQUE 1: CONDICIÓN FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD.

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<ul style="list-style-type: none"> • Implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas. • Pautas básicas de alimentación e hidratación en la actividad física. • Relación de los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. • Adaptaciones del organismo a la práctica de actividad física sistemática. Tipos de adaptación y beneficios relacionados con la salud. • Riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. 	<p>1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>1.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el curso.</p>
		<p>1.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p>
		<p>1.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</p>
		<p>1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Relación de la práctica habitual de actividad física y su efecto en la mejora de la calidad de vida. • Control de la intensidad del esfuerzo a través de la frecuencia cardiaca dentro de los márgenes de mejora saludables en el desarrollo de la condición física. • Dispositivos de medición del pulso y cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca. • Identificación autónoma de su nivel de condición física desde una valoración fisiológica, anatómica y motriz. Comparación respecto a los valores normales de referencia. • Acondicionamiento general de las capacidades físicas utilizando métodos básicos para su desarrollo con un enfoque saludable: resistencia aeróbica, fuerza resistencia, flexibilidad y velocidad. 		1.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
	<p>2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo y aplicando conocimientos que le ayuden a mejorar su calidad de vida.</p>	2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
		2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades, mostrando una actitud de auto exigencia y esfuerzo.
		2.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

<ul style="list-style-type: none"> • Programas de ejercicios que contribuyen a una adecuada higiene postural y cuidado de la espalda. Aplicación de los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. • Elaboración de forma autónoma y puesta en práctica en pequeños grupos de cada una de las fases de la sesión de actividad física. • Técnicas básicas de respiración y relajación. 		2.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
	3. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	3.1. Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad física de forma autónoma y habitual.
		3.2. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

BLOQUE 2: JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS.

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento y aplicación de los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los juegos y actividades físico-deportivas individuales desarrolladas (diferentes o 	1. Resolver situaciones motrices individuales en entornos estables y no estables, aplicando los fundamentos técnicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o	1.1. Aplica los aspectos técnicos básicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.

<p>profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autoevaluación del nivel técnico de las actividades deportivas trabajadas en el curso a través de algunos indicadores entre los que están los errores más frecuentes a evitar en la práctica. • La auto exigencia y el esfuerzo como valores en la mejora de la técnica individual: reflexión y autocrítica. • Adquisición y aplicación de nociones básicas del deporte de orientación: manejo de brújula, orientación, lectura e interpretación de mapas del deporte de orientación (escala, curva de nivel, simbología), la baliza y los medios de control. • Aplicación de las técnicas propias del deporte de orientación. • Realización de recorridos con 	adaptadas.	1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
		1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas individuales respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
		1.4. Interpreta recorridos marcados en un mapa de orientación estableciendo la ruta más adecuada valiéndose de la información que proporcionan las curvas de nivel, la escala y la simbología.
		1.5. Pone en práctica técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
	2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, aplicando los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos, así como utilizando las estrategias más adecuadas en función de los	2.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos individuales para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.

<p>rumbos y carreras de orientación preferentemente en el medio natural.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. • Principios estratégicos de ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas. • Análisis de los aspectos tácticos que influyen en la toma de decisiones en la práctica de actividades deportivas propuestas. Resolución de casos prácticos. 	<p>estímulos relevantes.</p>	<p>2.2. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos individuales para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.</p>
		<p>2.3. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.</p>
		<p>2.4. 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.</p>
		<p>2.5. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>

BLOQUE 3: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS.

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
------------	-------------------------	--------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • Utilización creativa de la combinación de intensidad, espacio y tiempo con las calidades del movimiento, realizando las acciones básicas resultantes con distintas partes del cuerpo y aplicándolas en diferentes movimientos cotidianos. • Práctica y elaboración de bailes de forma individual, por parejas o colectiva. • Práctica de danzas. • Realización de improvisaciones basadas en la interacción con los demás y con diversos objetos, con o sin acompañamiento musical. • Práctica de actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional y habilidades sociales a través de la expresión corporal. 	<p>1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>1.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p>
		<p>1.2. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p>
		<p>1.3. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>

BLOQUE 4: ELEMENTOS COMUNES Y TRANSVERSALES.

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
------------	-------------------------	--------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • Reflexión y análisis sobre conductas deportivas y antideportivas seleccionadas, tanto de deportistas como de espectadores. • Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas. • Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y las aportaciones hacia un objetivo común. • Características y posibilidades del entorno para la práctica de actividades físico-deportivas de mayor interés personal. • Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica. • El tratamiento del cuerpo en la 	<p>1. 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 demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>1.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p>
		<p>1.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p>
		<p>1.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.</p>
	<p>2. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>2.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas como formas de ocio activo.</p>
		<p>2.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</p>

<p>sociedad actual: obesidad, anorexia, bulimia y vigorexia. Análisis y reflexión. Importancia de la actividad física en un estilo de vida saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias. • Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro, selección y presentación de la información, así como en la propia práctica de actividades físicas. • Exposición y defensa de trabajos elaborados sobre temas relacionados con la actividad física utilizando los recursos tecnológicos. 		2.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo en el contexto social actual.
	3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
		3.2. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el curso, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
	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.	4.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para usos prácticos propios de la Educación Física y para elaborar documentos digitales (texto, presentación, imagen, video, sonido, etc.), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.



		4.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.
--	--	--

CUARTO CURSO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

BLOQUE 1: CONDICIÓN FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD.

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<ul style="list-style-type: none"> • Características de las actividades físicas saludables y sus beneficios para la salud individual y colectiva. • Efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. • Práctica de ejercicios de tonificación y flexibilización para la compensación y estabilización postural. • Efectos de hábitos no saludables (sedentarismo, consumo de tabaco, de alcohol o de otras drogas) sobre la condición física y la salud. • Fundamentos de nutrición y actividad física: balance 	<p>1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</p>	<p>1.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</p>
		<p>1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p>
		<p>1.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p>

<p>energético y dieta equilibrada.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Análisis de las necesidades de hidratación y alimentación para los diferentes tipos de actividad física, antes, durante y después de las mismas. • Análisis del nivel de implicación de las capacidades físicas básicas en los diferentes tipos de actividad. • Métodos para el desarrollo de las capacidades físicas orientados a la salud. • Principios para el adecuado desarrollo de la condición física. • Realización de un programa de actividad física para mejorar sus condiciones de salud y calidad de vida. • Práctica de pruebas de valoración de la aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, e interpretación de los resultados orientados a la salud y al 	<p>2. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</p>	<p>1.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p> <p>2.1. Valora el grado de implicación de las capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>2.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>2.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p> <p>2.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, relacionándolas con la salud.</p>
--	---	--

<p>rendimiento deportivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Análisis de variables a tener en cuenta en la fase principal para el diseño del calentamiento y vuelta a la calma. Errores más frecuentes. Lesiones derivadas de un calentamiento inadecuado. • Beneficios de la vuelta a la calma adecuada. • Utilización de fuentes de información para la selección de ejercicios y tareas de activación y vuelta a la calma en función de las características de la parte principal. • Preparación de la fase inicial de la sesión utilizando recursos alternativos diferentes a los usados convencionalmente. • Técnicas básicas de respiración y relajación aplicadas a la fase final de la sesión. • Práctica autónoma de ejercicios o actividades de calentamiento y vuelta a la calma. 	<p>3. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</p>	<p>3.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.</p>
		<p>3.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.</p>
		<p>3.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz</p>

BLOQUE 2: JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS.

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
------------	-------------------------	--------------------------------------



<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de los fundamentos y ejecuciones técnicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. • Conceptos sobre seguridad en la práctica de actividades. • Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. • Realización de una actividad de progresión de bajo impacto ambiental, en condiciones adaptadas o en el propio entorno natural (senderismo, acampada, orientación, bicicleta de montaña, rápel, escalada, acampada, deportes náuticos, etc.), empleando las técnicas 	1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.
		1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
		1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.
	2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	2.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.
		2.2. 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.

<p>adecuadas de la misma. Material básico necesario para su práctica. Experimentación de juegos y actividades. Toma de conciencia del impacto medioambiental. Normas básicas de seguridad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos, tácticos y estratégicos de las actividades de oposición y colaboración-oposición seleccionadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los fundamentos tácticos y estratégicos de las actividades de cooperación seleccionadas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. • Análisis de la lógica interna de las actividades deportivas propuestas. Aspectos más importantes a valorar en las fases 		2.3. 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.
		2.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.
		2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.
		2.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.
	3. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y	3.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.

de ataque y defensa. • Planificación y organización de campeonatos o concursos deportivos: aspectos a tener en cuenta, sistemas de competición, colaboración y coordinación en su puesta en práctica. • Planificación de actividades deportivas alternativas utilizando material no convencional o reciclado.	relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	3.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.
		3.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.

BLOQUE 3: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS.

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<ul style="list-style-type: none"> • Directrices para la elaboración de diseños coreográficos. • Práctica de actividades sobre los elementos del movimiento a partir de la idea coreográfica: 	1. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	1.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.

<p>energía, forma, tiempo, espacio, trayectorias, desplazamientos y formaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Creación y práctica de una composición coreográfica a partir de la estructura de una pieza musical, incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo, intensidad. • Uso variado de los recursos disponibles en la elaboración de montajes artístico-expresivos. 		<p>1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</p>
		<p>1.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico-expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p>

BLOQUE 4: ELEMENTOS COMUNES Y TRANSVERSALES.

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<ul style="list-style-type: none"> • Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas. 	<p>1. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la</p>	<p>1.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias para favorecer y desarrollar valores sociales y personales a través de las actividades físico-deportivas practicadas. • Aplicación de técnicas para prevenir los comportamientos agresivos y antideportivos: la auto observación, el auto registro y los contratos de contingencias. • El impacto de las actividades físico-deportivas en la naturaleza: ejemplos y posibles alternativas de intervención. • Actividades físicas en la naturaleza, efectos derivados de su práctica: psicológico (potenciación de la autoestima, mejora del estado de ánimo), social (actitudes de cooperación, relación social), educativo (conocimiento del entorno) y físico (mejora de la condición física). • Desarrollo de actividades de sensibilización ambiental para la conservación y protección del 	competitividad mal entendida.	1.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.
		1.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.
	2. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.	2.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.
		2.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.
		2.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
	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	3.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.

<p>medio ambiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Condiciones de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas: guía de comportamiento adecuado. • Lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. • Primeros auxilios básicos: método RICE, posición lateral de seguridad, protocolo de reanimación cardiopulmonar básica o RCP, maniobra de Heimlich, etc. • Utilización de técnicas para la mejora de las habilidades sociales a través de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas. • Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, medios audiovisuales y otras tecnologías para profundizar sobre contenidos del curso. • Aplicaciones para dispositivos móviles y otros recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación aplicados a la 	<p>las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.</p>	<p>3.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p>
		<p>3.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas.</p>
	<p>4. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.</p>	<p>4.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p>
		<p>4.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>
	<p>5. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los</p>	<p>5.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p>

<p>Educación Física.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procedimientos de registro de la práctica habitual de actividad física a través de las nuevas tecnologías. • Las redes sociales y su correcta utilización en beneficio del aprendizaje de contenidos propios de la Educación Física. 	<p>contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</p>	<p>5.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p>
		<p>5.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>