

## EDUCACIÓN FÍSICA

### Introducción

La Educación Física persigue el desarrollo de la persona en su globalidad, lo que implica aspectos motores, biológicos, cognitivos, de relación interpersonal y afectivo-emocionales. La Educación Física en el Bachillerato continúa la progresión de los aprendizajes de las etapas anteriores y proporciona al alumnado la ayuda necesaria para que adquiera las competencias relacionadas con la autogestión y la autonomía que están implicadas en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable. A partir de esta idea de Educación Física de calidad (Informe UNESCO, 2015), al profesional de la materia se le propone asentar los roles como educador, facilitador y promotor de una educación activa y comprometida con el trabajo contextualizado y competencial de los aprendizajes.

La Educación Física tendrá como finalidades que el alumnado: a) mostrar conductas motrices perfeccionadas que le permitan actuar en contextos y actividades variadas; b) se aproxime y descubra, de forma activa, los conocimientos que constituyen la cultura de las prácticas motrices; c) adopte principios cívicos y de valores que le permitan interactuar con otros en los contextos sociales de práctica de actividad física; d) adopte un estilo de vida activo y saludable siendo capaces de organizarla y programarla.

En cuanto a la organización de la materia de Educación Física, se han establecido seis bloques de contenido, cinco de ellos vinculados a diferentes situaciones motrices y uno conectado con aprendizajes de carácter transversal. Los cinco bloques vinculados a la acción motriz configuran los ejes específicos de la Educación Física, ya que nos permitirán transferir saberes comunes dentro de un itinerario de enseñanza-aprendizaje al agrupar situaciones y actividades con rasgos comunes de lógica interna. Estos bloques representarán un porcentaje alto de las sesiones del curso. El bloque de contenido transversal aglutina saberes que ayudan al estudiante a saber desenvolverse con criterios sociales y científicos en el contexto social enriqueciendo su cultura física. Este bloque puede desarrollarse tanto con las actividades que el docente planteará de los otros cinco bloques o de forma específica o puntual. No se debe perder de vista que las actividades permiten abordar aprendizajes a partir de contextos reales y permiten a su vez construir y desarrollar competencias clave para todos y para toda la vida.

Se perseguirá que el alumnado reciba un trabajo sistemático, equilibrado (parecido número de sesiones en los cinco primeros bloques) y contextualizado (ajustado a las posibilidades del centro y del entorno) de los diferentes tipos de experiencias y prácticas motrices, ya que de lo contrario no estaremos aprovechando al máximo las posibilidades educativas que nos ofrece la materia. La resultante del proceso seguido será un desarrollo curricular que tendrá como centro al alumnado y al desarrollo progresivo de los aprendizajes específicos de la materia de Educación Física. De este modo, el alumnado tendrá al final de su paso por la este curso, autonomía para desarrollar y gestionar diferentes actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas y participar de un estilo de vida activo. Los bloques de contenidos son los siguientes:

**Bloque 1. Acciones motrices individuales.** Este tipo de situaciones se suelen presentar en actividades de desarrollo del esquema corporal, conciencia corporal (relajación, respiración, etc.), de adquisición de habilidades individuales, etc.

**Bloque 2. Acciones motrices de oposición.** A estas acciones corresponden las actividades de enfrentamiento en los que puede existir contacto corporal entre los adversarios, actividades modificadas de cancha dividida, entre otros.

**Bloque 3. Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición.** Este bloque presenta dos tipos de aprendizajes específicos: los relacionados con las acciones de cooperación y los relacionados con las acciones de colaboración y oposición. En los primeros un grupo de estudiantes debe cooperar para conseguir un mismo objetivo. En los segundos el contexto es la acción colectiva de enfrentamiento codificado. Algunos juegos tradicionales, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergente, juegos y deportes modificados basados en la comprensión (TGfU).

**Bloque 4. Acciones motrices en el medio natural.** El senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, utilizar las vías verdes, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, las actividades en la nieve, la escalada, las actividades que combinan algunas de las anteriores prácticas físicas forman parte, entre otras, de las actividades de este bloque.

**Bloque 5. Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas.** Las actividades que engloban este tipo de acciones se articulan entorno a una doble exigencia: la expresión y la comunicación ya que

ambas caminan juntas en el proceso creativo. Las acciones propias de este bloque se apoyan en la motricidad expresiva, la simbolización y la comunicación.

Bloque 6. Gestión de la vida activa y valores. La salud sigue siendo un eje de actuación primordial, entendida no sólo como ausencia de enfermedad, sino como responsabilidad individual y colectiva; y para ello, se ha de profundizar en los conocimientos teóricos y prácticos referidos a los factores de la condición física y al control de los riesgos asociados a las actividades, así como en la adquisición de hábitos posturales correctos y de una ejecución técnica que prevenga o evite lesiones. Asimismo, hay que plantear la mejora de las estrategias apropiadas para la solución de las diferentes situaciones motrices, el análisis crítico de los productos que oferta el mercado y que están relacionados con las actividades físicas y el desarrollo de la autoestima.

Sobre la organización del curso. Los primeros cinco bloques de contenido establecidos en este currículo ayudan a precisar con mayor rigor las actividades y se convierten en un referente para construir y revisar las programaciones de Educación Física haciéndola más comprensible y coherente. Adquiridos en la ESO unos aprendizajes fundamentales sobre la materia, es el momento de ampliar y perfeccionarlos. Hacer partícipes a los estudiantes, aprovechando sus intereses e inquietudes en la elección de algunos contenidos para la configuración de la programación a desarrollar durante el curso, puede suponer una mayor motivación e implicación en las clases. Los contenidos establecidos en cada uno de los bloques de contenido, están al servicio de los objetivos, de los criterios de evaluación y de los estándares de aprendizaje y son medios para alcanzarlos. Deben entenderse como un banco de recursos para el profesorado. Los contenidos no pueden construirse ni actualizarse en vacío, necesitan de una conexión con la realidad cultural. Agrupar los contenidos (ya sea empleando juegos, situaciones o ejercicios didácticos que pertenezcan a un mismo bloque de contenido) permite desencadenar experiencias motrices de naturaleza parecida, favoreciendo la diversidad de aprendizajes motores. El trabajo combinado y equilibrado de los seis bloques, siempre en función de las posibilidades del centro, permitirá ofertar una propuesta formativa variada que proporcione al alumnado aprendizajes fundamentales al final de la etapa de Bachillerato y orientar su vida activa.

Por último, se tendrá en consideración tanto el carácter propedéutico del Bachillerato, como la evolución que ha experimentado el número de profesiones y de estudios superiores relacionados con la actividad física y la salud. Esta materia tratará de presentar, inicialmente en primero y profundizará en segundo, distintas alternativas que sirvan para que el alumnado pueda adoptar criterios de valoración de esas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas.

### **Contribución de la materia para la adquisición de las competencias clave**

Las competencias clave definidas por la Unión Europea son aquellas que “todas las personas precisan para su realización y desarrollo personal, así como para la ciudadanía activa, la inclusión social y el empleo”. Desde un análisis del contexto de la materia de Educación Física, creemos que, además de contribuir a la adquisición de conocimientos y de hábitos saludables, esta materia tiene grandes posibilidades para que los alumnos y alumnas alcancen un desarrollo personal satisfactorio, adquieran valores sociales de respeto, convivencia y participación que les será útil a lo largo de toda su vida.

#### *Competencia en comunicación lingüística*

Contribuye ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos, desde la comunicación oral a los trabajos escritos que realiza el alumno, y a través del vocabulario específico que aporta, el desarrollo del lenguaje no verbal como refuerzo del verbal a través de las actividades de expresión corporal o la utilización de técnicas expresivas como la dramatización y la improvisación, contribuirán a la mejora de esta capacidad tan importante en el ser humano. Como en otras materias, se debe hacer referencia a la valoración de la coherencia en la expresión de ideas, la corrección ortográfica o cualquier otro elemento de esta competencia que no se circunscribe a una sola materia. A su vez, puede ser una materia por medio de la cual se puede reforzar el aprendizaje de otras lenguas, participando en programas de bilingüismo.

#### *Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología*

Desde la materia de Educación Física participamos en el desarrollo de la competencia matemática trabajando con aspectos como las magnitudes y medidas que utilizamos, realizando y analizando cálculos: de tiempo, de distancias, de frecuencia cardiaca, de puntuaciones, etc. y, también, interpretando datos

concretos del algún deporte, y trabajando escalas y mapas en las actividades en la naturaleza. Contribuimos especialmente en las competencias básicas en ciencia y tecnología ya que trabajamos directamente con el cuerpo humano, al ser muy importante conocer su funcionamiento, los efectos que tiene la actividad física en nuestro organismo y cómo podemos cuidarlo para alcanzar el máximo estado de bienestar físico, mental y social posible. Asimismo, contribuimos a esta competencia cuando realizamos actividades en el medio natural es un medio para conocer el entorno y utilizarlo de una forma segura y responsable.

#### *Competencia digital*

Búsqueda, selección, recogida y procesamiento de información relacionada con la Educación Física para la realización de los trabajos solicitados por el profesorado (presenta y/o publica elaboraciones en las que se maneja imagen, audio, vídeo, herramientas web 2.0,...). Los medios informáticos y audiovisuales pueden ser utilizados en el proceso de enseñanza-aprendizaje como herramienta de tratamiento rápido y significativo de las informaciones recogidas. El creciente número de herramientas digitales relacionadas con la actividad física (gps y rutas, monitorización de ritmo cardiaco, videos,...) y las aplicaciones generales (herramientas de presentación, editores de imagen, audio y video, redes sociales,...) posibilitan un aprendizaje más significativo de la Educación Física. También debemos conocer y utilizar recursos y aplicaciones como herramientas en el proceso de aprendizaje. La creación de webs o blogs en los que participen, tanto profesor como alumnos, pueden ser un medio muy útil para compartir, intercambiar y ofrecer información, potenciar el conocimiento sobre la mejora de la salud, y para hacer propuestas para que los alumnos amplíen sus conocimientos. Se contribuye de esta forma a preparar al alumnado a vivir en un mundo digital, un alumnado capaz de trabajar con la información y convertirla en conocimiento, que maneja las herramientas digitales y que es capaz de procesar información en múltiples formatos.

#### *Competencia de aprender a aprender*

Esta materia ofrece recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de actividad física en su tiempo libre de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que se pueden transferir a distintos tipos de actividades. A través de la actividad física una persona aprende a conocer cuáles son sus capacidades, sus puntos fuertes y débiles y, a partir de esto, puede plantearse objetivos reales que puede alcanzar con su propio esfuerzo y perseverancia. Por medio de la Educación Física se desarrolla en el alumnado el aprendizaje de las conductas motrices. Se deben crear las condiciones que potencien un aprendizaje reflexivo de las mismas, de forma que el alumno mejore en el proceso de adquisición de nuevas conductas alcanzando progresivamente mayores niveles de eficacia y autonomía en el aprendizaje.

#### *Competencia sociales y cívicas*

Se busca facilitar la integración, promover la igualdad y fomentar el respeto, la realización de actividades en grupo facilita el desarrollo de la participación, cooperación y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas generan la necesidad de participar en un proyecto común, de aceptar las diferencias y limitaciones de los participantes, de seguir normas democráticas en la organización del grupo y de asumir cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento y libre aceptación de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas y su aplicación en el transcurso de actividades corporales muy absorbentes (intensas o que requieren mucha concentración), posee un valor de socialización sin igual y colaboran en gran medida en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad. También se busca desarrollar un comportamiento cívico, concienciando al alumnado de que tiene que participar del cuidado de las instalaciones y del material que utiliza, así como del entorno próximo.

#### *Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor*

El alumnado toma protagonismo cada vez con mayor autonomía en aspectos de organización individual y colectiva de actividades físico-deportivas y de expresión, así como en aspectos de planificación de actividades para mejorar su condición física. Se busca ofrecer a los alumnos situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, y también se busca fomentar su responsabilidad en la aplicación de las reglas o normas de juego.

### *Competencia de conciencia y expresiones culturales*

Esta materia contribuye a la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos. Con las actividades de expresión corporal se fomenta la creatividad del alumno. Además, el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

### **Objetivos**

La enseñanza de la Educación Física en esta etapa tendrá como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades:

Obj.EF.1. Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior y diseñar y practicar, en pequeños grupos, composiciones con o sin base musical, como medio de expresión y de comunicación.

Obj.EF.2. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural aplicando conductas motrices específicas con seguridad, demostrando actitudes que contribuyan a su conservación y conociendo las posibilidades de la Comunidad Autónoma de Aragón.

Obj.EF.3. Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida, así como conocimiento de las diferentes salidas profesionales en este ámbito.

Obj.EF.4. Elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud, incrementando la gestión de las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación del estado inicial, como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria, incluyendo técnicas de relajación y mostrando valores positivos personales y sociales.

Obj.EF.5. Anticipar los posibles accidentes y aplicar los protocolos que deben seguirse para la realización de la RCP, lesiones y situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

Obj.EF.6. Organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.

### **Orientaciones metodológicas**

La selección y organización de las actividades en el curso vendrá condicionada por las características del alumnado, la coherencia de los itinerarios de enseñanza-aprendizaje en la etapa anterior, el contexto, la lógica interna de las distintas actividades de cada bloque, la relevancia cultural en el contexto próximo, la conexión con elementos transversales, los argumentos afectivos que influyen en el aprendizaje (intereses, representaciones, necesidades del alumno, etc.) y por la posibilidad de ser reutilizados en otras situaciones y momentos.

Desde la Educación Física tenemos la ocasión y la responsabilidad de intervenir para contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión y contribuir a la consecución de una igualdad efectiva y real de oportunidades para todos. El género como construcción social es un aspecto que todavía sigue condicionando la persistencia de estereotipos que determinan que algunas actividades sean consideradas más apropiadas para las chicas y otras para los chicos. Este hecho es un aspecto que puede limitar las experiencias motrices en las que se pueden introducir tanto unas como otras. Que esto sea así depende de factores como la tradición histórica y cultural asociada a los tipos de actividades, de la imagen que de determinadas actividades transmiten los medios de comunicación, las percepciones del alumnado sobre las mismas (influenciadas por sus experiencias previas y opiniones de sus otros significativos), lo que se entiende como "normal" en un contexto de práctica concreto (en el que se han eliminado los estereotipos de género en relación a algunas actividades), etc. Algunas de las acciones que podemos realizar son: ofrecer un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades por itinerario de enseñanza-aprendizaje, preservar la seguridad afectiva y emocional del alumno en todos los tiempos pedagógicos, no tolerando los comportamientos excesivamente competitivos y agresivos y siendo tajantes con discriminaciones "de baja intensidad" como comentarios malintencionados, gestos de desprecio, etc., priorizar en la elección de actividades aquellas que no tengan estereotipos de género, para que todo el

alumnado se pueda sentir identificado e intervenir de forma explícita sobre lo que significa la construcción social del género cuando se elijan actividades con estereotipos para poder reconstruir ese ideario colectivo.

El docente de Educación Física, a través de su forma de actuar en el aula, se configura como un agente determinante en el grado de implicación de su alumno en el aula y en la práctica de actividad física presente y futura. El estilo docente es la forma (intencionada o no) de generar por parte del profesor, ambientes de aprendizaje que facilitan el número, el tipo y la calidad de las interacciones sociales que experimenta el alumno en un contexto educativo. Tomando como referencia investigaciones que relacionan la forma de proceder del profesorado y las consecuencias motivacionales para el alumno a nivel de comportamiento, afectivo y cognitivo, podemos ir configurando un estilo docente capaz de generar climas de aprendizaje óptimos en el aula. De esta forma, estaremos satisfaciendo las necesidades psicológicas básicas del alumno (percepción de competencia, autonomía y relación con los demás) y contribuyendo a fomentar hábitos positivos y de relevancia acordes con los propósitos establecidos en el sistema educativo actual. Los ámbitos de la intervención didáctica que configuran el ambiente de aprendizaje en la Educación Física son variados, pero según la dirección que tomen las decisiones del profesorado se fomentará un clima óptimo de aprendizaje o no. Se deberá prestar atención a aspectos como: informar sobre los aprendizajes a conseguir a diferentes niveles (unidad didáctica, sesión y situaciones de trabajo), diseñar propuestas de aprendizaje orientadas al proceso y no al resultado únicamente, estructurar la información en las tareas, focalizar la información en los elementos controlables por el alumno (aplicar las reglas de acción y fomentar la implicación cognitiva del alumno), reforzar que mejorar el nivel de aprendizaje se realiza a través de la práctica, fomentar durante las sesiones la regulación emocional, dar la posibilidad de elección de tareas durante las unidades didácticas, reconocer el progreso individual, utilizar evaluaciones privadas y significativas para el aprendizaje, diseñar sesiones basadas en la variedad, diseñar tareas (situaciones) que promuevan el reto, implicar a los participantes en diferentes tipos de liderazgo, asumiendo diferentes roles a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje, posibilitar diferentes formas de agrupamiento, hacer agrupaciones flexibles y heterogéneas, diseñar evaluaciones diagnósticas que permitan al alumno establecer necesidades de aprendizaje concretas, implicar al participante en su evaluación, posibilitar oportunidades y tiempo para el progreso, ayudar a los practicantes a programar la práctica, etc.

Lo importante para el tratamiento didáctico es el proceso y no las marcas o resultados, que deben servir para darse cuenta de sí los primeros están adquiridos/dominados o no. Progresar supone perfeccionar el aprendizaje y pasar de un comportamiento a otro más elaborado o adaptado sin ser comparado con otros. Este hecho cobra especial atención cuando hablamos del uso de los test de condición física que pueden ser utilizados en nuestra materia.

El objetivo durante las sesiones de Educación Física se centra en polarizar la atención de los estudiantes hacia aspectos relevantes de las situaciones planteadas y simplificar la fase de procesamiento de la información. En muchos casos, al alumno se les puede orientar en términos condicionales (si... entonces...) cuando acometen las tareas de aprendizaje. Se pretende que el alumno identifique primero un estímulo determinado y lo relacione con una respuesta o grupo de respuestas concretas. La finalidad en el planteamiento de esta clase de trabajo sería la de facilitar la organización del conocimiento que los estudiantes van consiguiendo en el aprendizaje del contenido correspondiente, llegando a predecir el comportamiento (para... hay que...) facilitando los procesos de autonomía durante la acción.

La metodología que utiliza el profesorado constituye un elemento fundamental y se refiere al conjunto de criterios y decisiones que organizan la acción didáctica en el aula. Lo que pretende el docente cuando toma decisiones metodológicas, es facilitar los procesos de aprendizaje y, en este nivel, potenciar un mayor grado de autonomía del alumnado. El papel del profesorado consiste en estimular, enriquecer y multiplicar las experiencias del alumno, variando o diversificando las situaciones, conduciéndole a usar útiles y recursos que posee. El profesorado de la materia de Educación Física cuando aborda diferentes actividades tiene la posibilidad de utilizar diferentes metodologías como la asignación de tareas, el aprendizaje cooperativo, la enseñanza recíproca, los programas individuales, aprendizaje comprensivo de los juegos deportivos, etc. Deberán ser seleccionadas para facilitar la adquisición de recursos por parte del alumno que les permitan reflexionar, evaluar y autoevaluarse, autorregularse, perseverar en el aprendizaje, responsabilizarse o esforzarse para mejorar y finalizar con éxito su aprendizaje.

Los aprendizajes del bloque 6, Gestión de la vida activa y valores, son de naturaleza diversa. Centramos la atención en el relacionado con el diseño, la confección y desarrollo de la vida activa. La promoción de estilos de vida activos y saludables es uno de los propósitos que se le atribuye a la Educación Física. A lo largo de este curso, hay que conseguir que el alumnado afiance los conocimientos, las competencias y los hábitos necesarios para mantenerse en buena salud y para poder realizar de forma autónoma, una adecuada gestión de su actividad física a lo largo de su vida.

EDUCACIÓN FÍSICA	Curso: 1º
<b>BLOQUE 1: Acciones motrices individuales</b>	
<p><b>CONTENIDOS:</b></p> <p>Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.</p> <p>Carreras de velocidad: salida rápida, carrera recta y finalización rápida, Técnica de carrera en velocidad; Carreras de obstáculos: encadenamiento de carrera y paso de obstáculos, salida y encadenamiento del primer obstáculo, rapidez en el final de carrera, ritmo de carrera entre obstáculos; Carreras de relevos: organizarse para entregar el testigo, conservar la velocidad del testigo.</p> <p>Salto de altura: estabilización del pie de impulso, encadenamiento de carrera y de saltos hacia arriba, definición de la zona de impulso; Salto de longitud: diferenciación y encadenamiento de una carrera y de un salto hacia delante a partir de un límite, determinación y uso del pie de batida, organización de una carrera de impulso eficaz, organización de una trayectoria aérea.</p> <p>Multisaltos: encadenamiento correr-rebotar, estabilización del pie de batida, diferentes tipos de saltos, construcción de una carrera de impulso eficaz (longitud y velocidad), altura-longitud-ritmo de los saltos. Saltos con combas: encadenamientos de diferentes saltos en el sitio, con desplazamiento.</p> <p>Lanzamientos: diferenciación y adaptación de las formas de lanzamientos en función del objetivo, la finalidad y el espacio de recepción (empuje, rotación, flexión de brazo), trayectorias del objeto, impulso previo de los lanzamientos. Lanzamientos con diferentes implementos.</p> <p>Carrera de larga duración: gestión del ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, utilizar herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia, comprometerse en un contrato individual o colectivo de curso (distancia/tiempo).</p> <p>Roles de trabajo: anotador, atleta, cronometrador, juez.</p> <p>Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo</p> <p>Flotación-equilibrio, respiración-inmersión (control respiratorio, coordinación respiración-acción, apnea), propulsión-resistencias, gestión del esfuerzo en el nado, gestión del ritmo de nado uniforme.</p> <p>Roles de trabajo: anotador, nadador, cronometrador.</p> <p>Actividades gimnásticas (rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse).</p> <p>Actividades gimnásticas: adaptación a situaciones corporales no habituales que exigen control de su cuerpo en el espacio (volteos, inversiones), control del riesgo (binomio riesgo-seguridad), priorizar la información a nivel propioceptivo (ayudas como refuerzo), disociación segmentaria.</p> <p>Acciones gimnásticas prioritarias: desplazamientos (combinación de direcciones y superficies, balanceos), saltos (minitramp, estructuras y materiales), giros (eje longitudinal, volteos adelante y volteos atrás, sobre planos inclinados), inversiones (pino, tres apoyos, rueda lateral, rondada, etc.), equilibrios, saltos en minitramp, control corporal en los gestos, posturas alineadas, posturas agrupadas.</p> <p>Normas de seguridad. Movimientos desaconsejados, ayuda de materiales para facilitar acciones (planos, quitamiedos, colchonetas, rodillos), ayudas de compañeros/as, vigilancia de conductas arriesgadas, materiales en buen estado.</p> <p>Roles de trabajo: anotador, gimnasta, juez, ayudante.</p> <p>Actividades de patinaje: Patines en línea, patines 2-2, monopatines, patinetes, tablas rodantes .Posición de seguridad , deslizamientos (paso patinador), frenada, giros, cambios de dirección, aprender a caer y levantarse. Educación vial.</p> <p>Encadenamiento de acciones en un recorrido combinando: deslizamiento con pies paralelos, curvas de slalom, pasar túneles, salto obstáculos, equilibrio sobre un patín, curvas y cruces de patines, figuras singulares.</p> <p>Roles de trabajo: anotador, patinador, juez, ayudante.</p> <p>Proyectos de curso o centro común al bloque de contenidos: visita de deportistas de las actividades que vamos a practicar, jornadas atléticas, carreras solidarias, demostraciones gimnásticas.</p>	

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º
<b>BLOQUE 1: Acciones motrices individuales</b>		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas buscando un cierto grado de fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	CAA-CMCT-CSC	Est.EF.1.1.1.Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.
		Est.EF.1.1.3.Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º
<b>BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición</b>		
<b>CONTENIDOS:</b>		
<p>Aspectos técnicos, tácticos y estratégicos de una o varias modalidades realizadas en la etapa anterior. Trabajo de mejora en la percepción y análisis de la situación, en la efectividad y velocidad de la toma de decisiones (pensamiento táctico) y en la solución motriz (repertorio de elementos técnicos atendiendo a la eficacia y a la prevención de lesiones).</p> <p>Actividades de lucha con distancia casi nula: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, equilibrio y desequilibrio, la aproximación corporal, los empujes y tracciones, fijar e inmovilizar, volcar, caer, derribar y proyectar</p> <p>Actividades de lucha con distancia de guardia 1 a 3 metros con o sin implemento. Incluimos aquí esgrima, kendo, karate, taekwondo...</p> <p>Actividades de desplazamientos, trabajo de acción y reacción, ataque y contraataque, tocar, golpear y esquivar.</p> <p>Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, cronometrador, evaluador, experto.</p> <p>Proyectos de curso o centro: visita de deportistas, torneos, juegos de retos.</p> <p>Actividades de cancha dividida de red: tenis, bádminton, raquetas, indíaca, tenis de mesa, padel, juegos predeportivos de cancha dividida.</p> <p>Actividades de cancha dividida de muro: pelota mano, frontenis, pala corta y larga, squash, juegos de frontón,...</p> <p>Anticipación perceptiva, desplazamientos para situarse detrás del móvil con una posición estable, etc.; el dominio del implemento y del golpeo, tipos de golpe, efectos, secuencias de intercambio y la construcción de un plan de acción (intención de realizar acciones concretas, desplazar al adversario, atacar en zonas débiles). Trabajo en el espacio propio (lugares centrales de referencia, movilidad constante, organización del espacio en situaciones colectivas.) y trabajo en el espacio adverso (alternancia táctica, algoritmo de ataque, adaptación a la situación de fuerzas, zonas de interferencia en situaciones colectivas.).</p> <p>Roles de trabajo: Organizador, anotador, jugador, árbitro, evaluador, experto.</p> <p>Proyectos de curso o centro: visita de jugadores de alguna modalidad como tenis o bádminton, torneos, open del Centro con diferentes modalidades.</p>		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.2.3.Solucionar de forma creativa situaciones de oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	CAA-CMCT	Est.EF.2.3.1.Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.
		Est.EF.2.3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.
		Est.EF.2.3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición adaptándolas a las características de los participantes.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º
<b>BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición</b>		
<b>CONTENIDOS:</b>		
<p>Actividades de cooperación actividades adaptadas del mundo del circo (acrobacias o malabares en grupo), juegos tradicionales (comba, torres humanas.), los juegos cooperativos, los desafíos físicos cooperativos, los relevos.</p> <p>Sincronización de acciones, utilización común de estrategias básicas de juego (anticipación), práctica de actividades cooperativas que supongan un esfuerzo conjunto, establecimiento de proyectos de acción colectivos, cooperación con compañeros para conseguir un objetivo común, construcción de reglas cooperativas.</p> <p>Roles de trabajo: controlador, jugadores, árbitro.</p> <p>Actividades de colaboración-oposición:</p> <p>Aspectos técnicos, tácticos y reglamento de una o varias de las actividades deportivas realizadas en la etapa anterior.</p> <p>Actividades deportivas aplicadas a diferentes situaciones de práctica, incluida la competición.</p> <p>Planificación y realización de diferentes juegos y deportes alternativos y recreativos.</p> <p>Deporte adaptado, experimentación de algunas modalidades, como medio de sensibilización y de respeto por las diferencias.</p> <p>Puesta en práctica de forma autónoma de actividades para el desarrollo de su propia práctica deportiva.</p> <p>Organización de competiciones deportivas</p> <p>Roles de trabajo: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, entrenador...</p> <p>Proyectos de curso o centro: visita de equipos y/o jugadores, torneos de clases, torneos de curso, torneos de equipos configurados con alumnos de diferentes cursos.</p>		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.3.1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas buscando un cierto grado de fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	CAA-CMCT-CSC	Est.EF.3.1.2.Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
Crit.EF.3.3. Solucionar de forma creativa situaciones de colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	CAA-CSC	Est.EF.3.3.2.Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.
		Est.EF.3.3.3.Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
		Est.EF.3.3.4.Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.
		Est.EF.3.3.5.Plantea estrategias ante las situaciones de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º
<b>BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural</b>		
<b>CONTENIDOS:</b>		
<p>Actividades en el medio natural: el senderismo, la marcha nórdica, la trepa, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, actividades en la nieve ( esquí nórdico, alpino, raquetas)</p> <p>Actividades con adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y a veces variable (natural o reproducido).</p> <p>Materiales de soporte ; gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia; principios de seguridad activa y pasiva; características de las rutas según MIDE; progresión en los espacios de la actividad.</p> <p>Trepa: tres apoyos, el centro de gravedad pegado a la pared, etc. Espacios de trabajo: escenarios con planos inclinados, espalderas, rocódromos.</p> <p>Esquí nórdico: estilo clásico (paso alternativo, paso de subida, paso empuja, posición de bajada y cuña, paso combinado), regulación del esfuerzo en la actividad y aprendizajes para gestionar una práctica autónoma (uso de instalaciones y espacios, seguridad pasiva y activa, autonomía en la gestión del material).</p> <p>BTT: Uso de los cambios para adaptarse a las particularidades del terreno, acciones específicas para adaptarse a las condiciones de la ruta (retos variados en formato taller como zig-zag, trébol, taller de los lentos, juegos de equilibrio, el limbo, etc.), educación vial, principios de seguridad activa (comportamiento en ruta) y pasiva (cuidado y mantenimiento básico),</p> <p>Orientación: orientación del plano, seguimiento de trayectorias, ataque a la baliza, uso de brújula, carreras de orientación.</p> <p>Roles de trabajo: anotador, participante, cronometrador, asegurador, guía.</p> <p>Organización de las actividades: determinación de límites espaciales y temporales de las actividades/situaciones, petición de permisos oportunos, vigilancia de la climatología, preparación de mochilas, indumentaria apropiada, protocolo de accidentes, realización previa de la ruta (confeccionar una presentación para informar de la ruta -ir sin ir-, planificación paradas,...)</p> <p>Proyectos de curso o centro: Desplazamientos con la bici al instituto o a una actividad. Parques activos. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural. Realización de actividades que combinan prácticas físicas (por ejemplo: la orientación y BTT, el Tree-Athlon (carrera de larga duración-BTT-plantar y apadrinar un árbol), el esquí nórdico y alpino, senderismo con raquetas de nieve, la orientación) y que conlleva la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo).</p>		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	CAA-CMCT-CSC	Est.EF.4.1.1.Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.
		Est.EF.4.1.3.Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.
		Est.EF.4.1.4.Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
Crit.EF.4.3.Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	CAA	Est.EF.4.3.4.Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º
<b>BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas</b>		
<b>CONTENIDOS:</b>		
<p>Actividades con intenciones artísticas o expresivas: Prácticas teatrales (juego expresivo, juego simbólico y juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación); Prácticas rítmicas o coreografiadas (juegos bailados, danzas lúdicas, danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, bailes de salón, coreografías grupales); Prácticas teatrales y rítmicas o coreografiadas danzadas (danza clásica, danza moderna, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, musicales); Composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses); Actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada); Actividades sociales estandarizadas (bailes de salón, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos).</p> <p>Motricidad expresiva (puesta en práctica de la movilización corporal, utilización del espacio, estructuración del tiempo, movilización de la energía y calidades del movimiento, puesta en práctica de las relaciones entre actores), simbolización (convertir las imágenes mentales o no en movimiento, función poética del movimiento.) y comunicación (gestión de la mirada, relación entre los que danzan, relación entre éstos y los espectadores).</p> <p>Fases del proceso creativo: solicitud a partir de un inductor, diversidad/variedad, enriquecimiento, elección individual o colectiva, producción y presentación ante los demás.</p> <p>Recursos para las danzas y bailes en el centro: danzas y bailes del mundo en páginas web especializadas (ejemplo: danzas del mundo)</p> <p>Roles de trabajo: actor, coreógrafo, espectador.</p> <p>Proyectos de curso o centro: mostrar a otros cursos o compañeros/as las producciones, festivales , conmemoraciones, exhibiciones, poster fotográficos, proyectos interdisciplinares con educación artística (u otras áreas).</p>		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.5.2.Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	CCEC-CIEE-CCL-CD	Est.EF.5.2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.
		Est.EF.5.2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.
		Est.EF.5.2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º
<b>BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores</b>		
<b>CONTENIDOS:</b>		
<p>Actividades físico-deportivas en el tiempo libre. Organización y participación</p> <p>Análisis sobre la influencia que tiene la actividad físico-deportiva sobre la salud y calidad de vida.</p> <p>Estudio y reflexión sobre la violencia en el deporte, imagen corporal, doping, etc.</p> <p>Normas de seguridad y correcta utilización de instalaciones y material en la práctica de actividad física. .</p> <p>Primeros auxilios, prácticas y profundización sobre las técnicas y conocimientos adquiridos en cursos anteriores.</p> <p>Valores positivos y negativos de la actividad físico-deportiva.</p> <p>La condición física, aplicación práctica de los conocimientos para su mejora y su relación con salud.</p> <p>La planificación de la condición física: Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de un programa personal de actividad física saludable adaptado a las características e intereses personales.</p> <p>Análisis de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso; Grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física.</p> <p>Utilización de las TIC para la elaboración y la puesta en práctica de programas personales de actividad física saludable.</p> <p>Nutrición y actividad física saludable.</p> <p>Profundización en las técnicas de relajación y los hábitos posturales saludables en la práctica de la actividad física.</p> <p>Salidas profesionales relacionadas con la actividad física y la salud, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas.</p>		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.6.4.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.	CMCT	Est.EF.6.4.1.Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.
		Est.EF.6.4.2.Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
		Est.EF.6.4.3.Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.6.5.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.	CMCT-CIEE	Est.EF.6.5.1.Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
		Est.EF.6.5.2.Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas, considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.
		Est.EF.6.5.3.Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.
		Est.EF.6.5.4.Elabora su programa personal de actividad física, conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
		Est.EF.6.5.5.Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
		Est.EF.6.5.6.Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.
Crit.EF.6.6.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.	CIEE-CCEC-CSC	Est.EF.6.6.1.Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.
		Est.EF.6.6.2.Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
Crit.EF.6.7.Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo	CAA-CMCT	Est.EF.6.7.1.Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y/o del grupo, sabiendo realizar la RCP y acciones de primeros auxilios.
		Est.EF.6.7.2.Usa los materiales y equipamientos, atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.
		Est.EF.6.7.3.Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.6.8.Mostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno de la actividad física.	CSC	Est.EF.6.8.1.Respetar las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.
		Est.EF.6.8.2.Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
Crit.EF.6.9.Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.	CD-CCL	Est.EF.6.9.1.Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
		Est.EF.6.9.2.Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.