

EDUCACIÓN FÍSICA

Introducción

Un sistema educativo moderno orientado al desarrollo integral del futuro ciudadano del siglo XXI, debe dar importancia a la única materia del currículum que posibilita que la totalidad del alumnado descubra de manera activa, el patrimonio cultural inmaterial que representan las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas. Para ello, la Educación Física deberá organizarse de manera que favorezca, en el alumnado, la adquisición de las competencias a través de las diferentes prácticas motrices y la integración de estas experiencias en el propio estilo de vida. 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, teniendo en cuenta los importantes cambios personales y sociales en esta etapa educativa. De forma más específica, y dado que toda ella se apoya en las acciones motrices, hará especial hincapié en el desarrollo de las capacidades y recursos necesarios para la adquisición, consolidación y perfeccionamiento de las conductas motrices. El alumnado viene de adquirir aprendizajes con esta misma filosofía en la etapa de Educación Primaria y se continuará en la misma línea en Educación Física en la Etapa de la Secundaria para promover una actividad física orientada hacia una participación autónoma, satisfactoria y prolongada a lo largo de toda la vida. Se ha diseñado un currículum donde la implicación cognitiva y la acción deberían estar entrelazadas estrechamente para ayudar a los estudiantes a construir con eficacia el conocimiento científico sobre la actividad física y sus beneficios para la salud. 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) muestre conductas motrices que le permitan actuar en contextos y actividades variadas; b) se aproxime y descubra, de forma activa, los conocimientos elementales que constituyen la cultura básica 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.

Sobre la organización de la Educación Física. Se han establecido seis bloques de contenido, cinco de ellos vinculados a diferentes situaciones motrices asociadas a actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas, y uno conectado con aprendizajes de carácter transversal. 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. 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. 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 a lo largo de la etapa reciba un trabajo sistemático (todos los cursos), equilibrado (parecido número de sesiones en los cinco primeros bloques) y contextualizado (ajustado a las posibilidades del centro y del entorno) de las diferentes unidades didácticas, 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 enseñanza obligatoria, 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. Se apoyan en actividades esencialmente medibles con parámetros espaciales o temporales o de producción de formas. Solicitan la adaptación del alumnado para lograr conductas motrices cada vez más eficaces, en función de las exigencias de la tarea. Se trata de optimizar la realización, adquirir el dominio del riesgo y alcanzar cierta soltura en las acciones solicitadas. Este tipo de situaciones se suelen presentar en actividades de desarrollo del esquema corporal, el acondicionamiento físico, la carrera de larga duración, el atletismo, la natación y la gimnasia deportiva (como combinación de elementos), el patinaje, entre otras.

Bloque 2. Acciones motrices de oposición. El alumnado se ve comprometido a interactuar en una situación de antagonismo exclusivo, uno contra uno, cuya finalidad es superar al adversario logrando inclinar una relación de fuerzas a su favor, dentro de un marco reglamentario conocido. A estas acciones

corresponden las actividades de enfrentamiento en los que puede existir contacto corporal entre los adversarios (juegos de lucha, el judo suelo, la esgrima, etc.) o actividades modificadas de cancha dividida (bádminton, el tenis, raquetas, etc.), entre otros.

Bloque 3. Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición. Este bloque presenta dos tipos de aprendizajes específicos. En los primeros los estudiantes deben cooperar para conseguir un mismo objetivo. Las acciones cooperativas plantean una actividad colectiva con interdependencia positiva que demanda colaboración, ayuda recíproca, comunicación y coordinación de acción entre los participantes en la búsqueda y puesta en práctica de soluciones motrices que den respuesta a las situaciones problema que se suscitan. Las propuestas de este tipo originan conductas de responsabilidad individual y social. Se promueven aprendizajes asociados al diálogo interpersonal, el pacto, la solidaridad y el respeto por los demás; aspectos de máximo interés cuando se pretende solucionar los conflictos interpersonales. En los segundos el contexto es la acción colectiva de enfrentamiento codificado. Los participantes están en entornos estables para conseguir un objetivo a través del establecimiento de relaciones de colaboración y superar la oposición de otro grupo. Algunos juegos tradicionales, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergente, juegos y deportes modificados basados en la comprensión (TGfU) como de bate y carrera (por ejemplo béisbol), de cancha dividida (por ejemplo voleibol) y de invasión (por ejemplo hockey o ultimate), así como acciones dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE) son actividades que pertenecen a este grupo.

Bloque 4. Acciones motrices en el medio natural. Las acciones básicas de este bloque (con o sin materiales) se efectúan en el entorno natural o similar, que puede presentar diversos niveles de incertidumbre y estar más o menos acondicionado, codificado o balizado. En este bloque se incluyen todas las situaciones con incertidumbre emergente del medio, tanto si el alumnado se enfrenta a ellas solo, en colaboración con otros participantes, o en oposición individual o grupal. Resulta decisiva la codificación de información de las condiciones del entorno para situarse, priorizar la seguridad sobre el riesgo y para regular la intensidad de los esfuerzos en función de las posibilidades personales. El senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos, etc., 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; ambas caminan juntas en el proceso creativo. Las acciones propias de este bloque se apoyan en la motricidad expresiva, la simbolización y la comunicación. Para crear y expresar, el sujeto moviliza su imaginación y creatividad, despierta su sensibilidad y afectividad. El uso del espacio, las calidades de la acción motriz, así como los componentes rítmicos y la movilización de la imaginación y la creatividad en el uso de diferentes registros de expresión (corporal, oral, danzada, musical), son la base de estas acciones. Las producciones transmitirán significados de forma artística con la intención de comunicar, ser escuchado, percibido, apreciado por otro/s y provocar emociones en los espectadores. Estas situaciones pueden ser tanto individuales como en grupo. Dentro de estas actividades tenemos, entre otras, la expresión corporal, las danzas, el acrosport, el mimo, la gimnasia rítmica y las actividades circenses.

Bloque 6. Gestión de la vida activa y valores. Este bloque muestra diferentes aprendizajes transversales a la materia como son los aspectos condicionales de la práctica de actividad física relacionados con la salud, la actividad física saludable (los efectos fisiológicos, primeros auxilios, hábitos posturales, higiénicos y alimenticios), el diseño, la confección y desarrollo de la vida activa, el análisis del fenómeno deportivo y los valores que transmite, el uso de las TIC para mejorar los aprendizajes de la materia y el desarrollo de valores individuales, sociales y medioambientales.

Sobre los itinerarios de enseñanza-aprendizaje. 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 haciéndolas más comprensibles y coherentes. Cada uno de esos bloques agrupa las prácticas consideradas homogéneas por cumplir criterios precisos de acción motriz (presencia o no de incertidumbre del medio, interacción o no con oponentes, etc.). Los contenidos establecidos en cada uno de los bloques de contenido y para cada uno de los cursos, 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 necesitan de una conexión con la realidad cultural y social (por ejemplo, hacer carrera de larga duración para participar en la carrera solidaria del barrio, etc.). 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 educación secundaria y contribuirá a orientar su vida activa.

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 se participa en el desarrollo de la competencia matemática trabajando con aspectos como las magnitudes y medidas que se utilizan, realizando y analizando cálculos: de tiempo, de distancias, de frecuencia cardiaca, de puntuaciones, etc. y, también, interpretando datos concretos de algún deporte, y trabajando escalas y mapas en las actividades en la naturaleza. Se contribuye especialmente en las competencias básicas en ciencia y tecnología, ya que se trabaja directamente con el cuerpo humano. Es muy importante conocer su funcionamiento, los efectos que tiene la actividad física en el organismo y cómo se puede cuidar para alcanzar el máximo estado de bienestar físico, mental y social posible. Asimismo, se contribuye a esta competencia cuando se realizan 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, video, 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 se debe conocer y utilizar recursos y aplicaciones como herramientas en el proceso de aprendizaje. 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. El uso de webs, blogs, redes sociales, u otros espacios digitales, en los que participen tanto el profesor como el alumnado pueden ser un medio muy útil para compartir, intercambiar y ofrecer información para potenciar el conocimiento sobre la mejora de la salud y otras propuestas.

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

Las actividades propias de esta materia, son un medio eficaz para que el alumno aprenda a desenvolverse en un entorno social. 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 poseen 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

La Educación Física colabora con esta competencia en la medida en que emplaza al alumno a tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe superarse a sí mismo, perseverar y tener una actitud positiva en su aprendizaje. De hecho, la materia cuenta con un bloque de contenidos dedicado en gran parte a la gestión del alumno de su vida activa, debiendo ser capaz de planificar y gestionar proyectos, responsabilizándose de ellos, con el fin de alcanzar objetivos tanto de forma individual como colectiva. Unidas a estas también son necesarias capacidades de resolución de problemas, de dominio emocional (relajación, control del riesgo, actuación ante un público, etc.), iniciativa, esfuerzo, superación y la búsqueda de éxito.

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 ciertas habilidades comunicativas, de sensibilidad y sentido estético, así como imaginación y creatividad. 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. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud y realizar adecuadamente la gestión de su vida activa.

Obj.EF.2. Realizar tareas dirigidas a la mejora de la gestión de la condición física para la salud dosificando diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad así como conocer las técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir tensiones producidas por la vida cotidiana.

Obj.EF.3. Conocer y adquirir las técnicas básicas de primeros auxilios y de la reanimación cardiopulmonar y la prevención de accidentes derivados de la práctica deportiva.

Obj.EF.4. Aprender a resolver situaciones motrices y deportivas tanto individuales en entornos estables, como en situaciones de oposición, en situaciones de cooperación y colaboración con o sin oposición y en situaciones de adaptación al entorno con la intensidad y esfuerzo necesario.

Obj.EF.5. Realizar actividades físicas en el medio natural o en el entorno próximo, conociendo y valorando el patrimonio cultural de los lugares en los que se desarrollan, participando de su cuidado y conservación e integrando aspectos de seguridad y de prevención de accidentes.

Obj.EF.6. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas utilizando los recursos del cuerpo y el movimiento para comunicar ideas, sentimientos y situaciones, de forma desinhibida y creativa.

Obj.EF.7. Conocer y practicar juegos y actividades deportivas, con diversas formas de interacción y en diferentes contextos de realización, aceptando las limitaciones propias y ajenas, aprendiendo a actuar con seguridad, trabajando en equipo, respetando las reglas, estableciendo relaciones equilibradas con los demás y desarrollando actitudes de tolerancia y respeto que promuevan la paz, la interculturalidad y la igualdad entre los sexos.

Obj.EF.8. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocerse, valorar su imagen corporal y potenciar su autoestima adoptando una actitud crítica con el tratamiento del cuerpo y con las prácticas físico-deportivas en el contexto social.

Obj.EF.9. Conocer las posibilidades que ofrece el entorno próximo para la práctica de actividad física en tiempo de ocio, así como las posibilidades de formación que tiene el alumno en temas relacionados con la actividad física y deportiva a través de federaciones, ciclos formativos y universidad.

Obj.EF.10. Confeccionar proyectos sobre las actividades físico-deportivas encaminados al desarrollo de un estilo de vida activo, saludable y crítico ante prácticas sociales no saludables, usando su capacidad de buscar, organizar y tratar la información y siendo capaz de presentarla oralmente y/o por escrito, apoyándose en las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

Orientaciones metodológicas

La selección y organización de las actividades por cursos vendrá condicionada por las características del alumnado, la coherencia de los itinerarios de enseñanza-aprendizaje, 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. Es importante que el alumnado tenga experiencias variadas en cada itinerario de aprendizaje.

Desde Educación Física se tiene 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 otros. 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 si 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 área.

Partiendo de la idea de que aprender es una actividad interna al discente y dirigida por él mismo, en la orientación y guía de los procesos de aprendizaje, se le permitirá formularse claramente una intención antes de comenzar a actuar, tener medios para identificar el resultado de esta acción y poder modificar los medios de todo tipo utilizados en función del éxito o fracaso de la misma. Es muy interesante facilitar la práctica y la reflexión al alumno, para volver a construir la acción más pensada y ajustada a los fines perseguidos. Se trata de que verbalice y tome conciencia del juego, del aprendizaje, del proceso de sus acciones, de las formas de actuar, de las operaciones utilizadas para realizar las tareas, de los obstáculos encontrados, para que, al tiempo que lleva a cabo las tareas, conozca el porqué y el para qué de ellas, de manera que vaya construyendo, de forma significativa, conocimientos y saberes.

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 le 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 relacionen 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. 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, y que no utiliza normalmente, para suscitar su interés y aumentar sus posibilidades de adaptación. El profesorado del área 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. Durante el proceso de enseñanza-aprendizaje el alumnado deberá asumir diferentes roles y responsabilidades tales como liderazgo, dirección, arbitraje, etc. que permiten el desarrollo de competencias sociales. Las diferentes opciones metodológicas deberán ser seleccionadas de forma variada para facilitar la adquisición de recursos por parte del alumno. Deberán permitir reflexionar, (auto)evaluar, perseverar en el aprendizaje, autorregularse, responsabilizarse o esforzarse para mejorar y finalizar con éxito su aprendizaje.

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 toda la escolaridad obligatoria, hay que conseguir que el alumnado adquiera 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. Del mismo modo deberá adquirir actitudes críticas ante prácticas individuales y/o sociales no saludables. Los esfuerzos del profesorado deberán ir orientados a ofrecer tiempos de reflexión y darles pautas para cumplir las recomendaciones internacionales de sesenta minutos diarios de actividad física moderada-vigorosa para su edad.

EDUCACIÓN FÍSICA	Curso: 1º
BLOQUE 1: Acciones motrices individuales	
<p>CONTENIDOS:</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>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) y la técnica de carrera.</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, etc.</p> <p>Lanzamientos: determinación del brazo lanzador, 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>Roles de trabajo: anotador, atleta, cronometrador, juez, etc.</p> <p>Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniqués, nado con obstáculos), etc.</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>Organización de la actividad: preparación de mochilas para cambio de atuendo, indumentaria (gorro, gafas, bañador, chanclas, etc.), protocolo de accidentes, etc.</p> <p>Roles de trabajo: anotador, nadador, cronometrador, etc.</p> <p>Actividades gimnásticas (rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse, etc.).</p> <p>Actividades gimnásticas: adaptación a situaciones corporales no habituales que exigen control de su cuerpo en el espacio (volteos, inversiones, etc.), control del riesgo (binomio riesgo-seguridad), priorizar la información a nivel propioceptivo (ayudas como refuerzo), disociación segmentaria, etc.</p> <p>Acciones gimnásticas prioritarias: desplazamientos (combinación de direcciones y superficies, balanceos, etc.), saltos/volar (minitramp, estructuras y materiales), giros (eje longitudinal, volteos adelante y volteos atrás, sobre planos inclinados, etc.), inversiones (pino, tres apoyos, rueda lateral, rondada, etc.), equilibrios (un pie, la vela, etc.), saltos en minitramp, control corporal en los gestos, posturas alineadas, posturas agrupadas, etc.</p> <p>Normas de seguridad. Movimientos desaconsejados, ayuda de materiales para facilitar acciones (planos, quitamiedos, colchonetas, rodillos, etc.), ayudas de compañeros/as, vigilancia de conductas arriesgadas y osadas, materiales en buen estado, etc.</p> <p>Confección de proyectos individuales de número variable de elementos para confeccionar un encadenamiento y respetando las fases de entrada, ejercicio gimnástico y salida con limpieza gestual, pertinencia, comunicatividad e integridad.</p> <p>Roles de trabajo: anotador, gimnasta, juez, ayudante, etc.</p> <p>Actividades de patinaje: Patines en línea, patines 2-2, monopatines, patinetes, tablas rodantes, etc.</p> <p>El patinaje: posición de seguridad (sin y con ayuda de material o compañero/a), deslizamientos (paso patinador, etc.), frenada, giros, cambios de dirección, aprender a caer, levantarse, autonomía en ponerse y quitarse los patines, conservación básica. 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, etc.</p> <p>Roles de trabajo: anotador, patinador, juez, ayudante, etc.</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, etc.</p>	

EDUCACIÓN FÍSICA	Curso: 1º
BLOQUE 1: Acciones motrices individuales	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo (de la selección y combinación) de las habilidades motrices básicas.	CMCT-CAA-CCL

EDUCACIÓN FÍSICA	Curso: 1º
BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición	
<p>CONTENIDOS:</p> <p>Este tipo de prácticas exige a los protagonistas el leer o decodificar la conducta motriz, observar las características y anticipar las intenciones del adversario, dicha exigencia requiere de observación, anticipación y ajuste. Al mismo tiempo se necesita que nuestro adversario no decodifique nuestra conducta motriz y para ello tenemos que enviarle mensajes confusos y de difícil lectura. En esta etapa los alumnos desarrollarán la táctica de juego al tiempo que adquieren los fundamentos de algunas de las técnicas de las actividades elegidas.</p> <p>Actividades de lucha con distancia casi nula: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, judo, lucha greco-romana, lucha libre, etc.</p> <p>La contra-comunicación se basa en el 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>En este caso la contra-comunicación se basa en tocar, golpear, esquivar y cobran vital importancia los desplazamientos y el trabajo de acción y reacción, ataque y contraataque.</p> <p>Las actividades de lucha conllevan la necesidad de autocontrol ante el contacto físico y un estricto respeto a las reglas y a la integridad del oponente.</p> <p>Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, cronometrador, evaluador, experto, etc.</p> <p>Proyectos de curso o centro: visita de deportistas, torneos, juegos de retos, etc.</p> <p>Actividades de cancha dividida de red: mini tenis, bádminton, raquetas, indiacca, tenis de mesa, padel, juegos predeportivos de cancha dividida, etc.</p> <p>Actividades de cancha dividida de muro: pelota mano, frontenis, pala corta y larga, squash, juegos de frontón,...</p> <p>La contra-comunicación se basa en la anticipación perceptiva, prever la intención del adversario y la posible trayectoria y velocidad del móvil. Se requiere el dominio de los desplazamientos para situarse detrás del móvil con una posición estable, etc.; el dominio del implemento y del golpeo, tipos de golpeo, efectos y secuencias de intercambio.</p> <p>Para mejorar en estas actividades debemos también realizar trabajo en el espacio propio (lugares centrales de referencia, movilidad constante, organización del espacio en situaciones de dobles, etc.) y trabajo en el espacio adverso (alternancia táctica, algoritmo de ataque, adaptación a la situación de fuerzas, zonas de interferencia en situaciones de dobles, etc.).</p> <p>Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, evaluador, experto, etc.</p> <p>Proyectos de curso o centro: visita de jugadores de alguna modalidad como tenis o bádminton, torneos, open del colegio con diferentes modalidades, etc.</p>	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición, a través de retos tácticos.	CAA-CMCT-CIEE

EDUCACIÓN FÍSICA	Curso: 1º
BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición	
<p>CONTENIDOS:</p> <p>Actividades de cooperación: actividades adaptadas del mundo del circo (acrobacias o malabares en grupo), juegos tradicionales (comba, torres humanas, etc.), los juegos cooperativos, los desafíos físicos cooperativos, los relevos, etc.</p> <p>Ajuste de la motricidad a la de los demás, 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, etc.</p> <p>Proyectos de curso o centro: desafíos cooperativos, jornadas de juegos para todos (sensibilización e integración de la discapacidad), etc.</p> <p>Actividades de colaboración-oposición: Juegos y deportes alternativos y recreativos, algunos juegos tradicionales y autóctonos, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergentes (kin-ball, datchball, colpbol, touchball, etc.), juegos y deportes colectivos modificados basados en la comprensión (Teaching Games for Understanding-TGfU) como los juegos y deportes de bate y carrera (béisbol, entre otros), los juegos y deportes de cancha dividida (voleibol, entre otros) y los juegos y deportes de invasión (como hockey, baloncesto, korfbal, balonmano, rugby, fútbol, entre otros), desarrollar iniciativas pedagógicas dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE).</p> <p>Aspectos técnicos, tácticos y del reglamento de al menos una modalidad de colaboración-oposición diferente a las realizadas en años anteriores. Conservación/recuperación del balón, progresión hacia la meta contraria/evitación de la progresión hacia la meta propia, alternancia táctica entre la defensa y el ataque, aplicación del repertorio de acciones motrices como portador y no portador del móvil (pelota) en ataque y en defensa, puesta en práctica del algoritmo de ataque, puesta en práctica del algoritmo de defensa, reducción e incremento del espacio y la duración del juego, creación de un desequilibrio a su favor, reducción de la incertidumbre elaborando y utilizando estrategias de acción colectiva de ataque y defensa (contraataque y repliegue), ajuste de las conductas para hacerlas más eficaces (anticipar, actuar rápido, cambiar de ritmo, etc.), etc.</p> <p>Roles de trabajo: anotador, jugadores, árbitro, entrenador, afición, prensa, etc.</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, etc.</p>	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, a través de retos tácticos.	CAA-CMCT-CIEE

EDUCACIÓN FÍSICA	Curso: 1º
BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural	
<p>CONTENIDOS:</p> <p>Actividades en el medio natural: el senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, actividades en la nieve (esquí nórdico, alpino, raquetas (y otras modalidades), la trepa (que puede evolucionar hacia la escalada), etc.</p> <p>Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o reproducido) y para manejar instrumentos, vehículos o materiales que produzcan problemas de equilibrio; toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado; familiarización con materiales soporte (mapas, etc.); gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia; funcionamiento como grupo en una salida en el medio natural; principios de seguridad activa y pasiva; características de las rutas según MIDE; progresión en los espacios de la actividad, etc.</p> <p>Trepa: tres apoyos, el centro de gravedad pegado a la pared, etc. Espacios de trabajo: escenarios con planos inclinados, espalderas, rocódromos, etc.</p> <p>Esquí nórdico: aprendizajes para actuar del 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 de manera autónoma 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), indumentaria (casco, guantes, gafas, culote, etc.), funcionamientos como grupo en las salidas, etc.</p> <p>Orientación: conocimiento del plano, localización de puntos, orientación del plano, seguimiento de trayectorias, ataque a la baliza, uso de brújula, etc.</p> <p>Roles de trabajo: anotador, participante, cronometrador, asegurador, guía, etc.</p> <p>Organización de las actividades: determinación de límites espaciales y temporales de las actividades/situaciones, anticipación de permisos oportunos, vigilancia de la climatología, preparación de mochilas dependiendo si son salidas cortas o largas, indumentaria apropiada, protocolo de accidentes, préstamo entre alumnado de material, realización previa de la ruta (confeccionar una presentación para informar de la ruta -ir sin ir-, planificación paradas,...), etc.</p> <p>Proyectos de curso o centro: Con la bici al instituto o a una actividad. Parques activos. Grupos de medio natural del centro. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (excursiones, acampadas, cicloturismo, orientación, esquí nórdico, vías verdes, etc.) de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva. 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, etc.) y que conlleva la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo, etc.), con una relación explícita con otras áreas para enriquecer el proyecto. etc.</p>	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.4.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo (de la selección y combinación) de las habilidades motrices básicas.	CAA

EDUCACIÓN FÍSICA	Curso: 1º
BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas	
CONTENIDOS: <p>Actividades con intenciones artísticas o expresivas: Prácticas teatrales (juego expresivo, juego simbólico y juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.); 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, etc.); Prácticas teatrales y rítmicas o coreografiadas danzadas (danza clásica, danza moderna,, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, musicales, etc.); Composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.); Actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada,, etc.); Actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.).</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, etc.) y comunicación (gestión de la mirada, relación entre los que danzan, relación entre éstos y los espectadores, etc.).</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: banco de danzas y bailes del mundo en páginas web especializadas (ejemplo: danzas del mundo)</p> <p>Roles de trabajo: actor, coreógrafo, espectador, etc.</p> <p>Proyectos de curso o centro: mostrar a otros cursos o compañeros/as las producciones, festivales de curso (invierno, etc.) o temáticos, conmemoraciones, exhibiciones, flashmob de centro, lipdub, poster fotográficos, proyectos interdisciplinares con educación artística (u otras áreas), etc.</p>	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.5.2.Expresar y comunicar mensajes utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos	CCL-CCEC-CSC-CIEE

EDUCACIÓN FÍSICA	Curso: 1º
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores	
<p>CONTENIDOS:</p> <p>Conciencia de los efectos producidos tras la realización de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio.</p> <p>Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.</p> <p>Primeros auxilios: Protocolo de actuación básico ante un accidente; Método R.I.C.E. Reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich; Prevención de lesiones; Lesiones más frecuentes relacionadas con las diferentes prácticas.</p> <p>Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos.</p> <p>Análisis y conciencia crítica 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>Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física: estructura y función; Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática.</p> <p>Deporte como fenómeno sociocultural. Deporte adaptado. Juegos sensibilizadores e integradores.</p> <p>Los valores en la actividad física y el deporte. Valores personales y sociales (trabajo en equipo, juego limpio, deportividad, respeto, superación, esfuerzo,...)</p> <p>Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.</p> <p>Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos.</p> <p>Utilización del diálogo y las normas básicas de comunicación social para la solución de conflictos.</p> <p>Interés por participar en todas las tareas y valoración del esfuerzo personal en la actividad física.</p> <p>Aceptación y respeto hacia las normas y reglas que participan en las diferentes situaciones didácticas.</p> <p>Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.</p> <p>Alimentación saludable, dieta equilibrada, balance energético, hidratación,...</p> <p>Calentamiento (sus tipos) y vuelta a la calma.</p> <p>Condición física: Acondicionamiento físico; Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas; Uso de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo, etc.</p> <p>Relajación: juegos, técnicas de respiración, tensión-relajación muscular, yoga,...</p> <p>Tecnología de la información y la comunicación: Recursos y aplicaciones informáticas como herramientas de aprendizaje (blogs colaborativos, cuadernos interactivos, etc.)</p>	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.6.4.Conocer los diferentes factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física.	CAA-CMCT
Crit.EF.6.5.Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.	CIEE-CAA-CMCT
Crit.EF.6.6.Reconocer cada una de las fases de la sesión de actividad física así como las características de las mismas.	CMCT-CAA
Crit.EF.6.7.Valorar la importancia de las actitudes en la práctica de la actividad física, respetando las diferencias de cada persona y colaborando con los demás.	CIEE-CSC
Crit.EF.6.8.Conocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como forma de ocio activo y utilización del entorno	CSC

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 1º
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.6.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, adoptar medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo tanto a nivel individual como colectivo.		CAA-CMCT-CSC
Crit.EF.6.10. Recopilar con la ayuda del docente Información del proceso de aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante y realiza argumentaciones de los mismos.		CD

EDUCACIÓN FÍSICA	Curso: 2º
BLOQUE 1: Acciones motrices individuales	
<p>CONTENIDOS:</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>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) y la técnica de carrera.</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, etc.</p> <p>Lanzamientos: determinación del brazo lanzador, 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>Roles de trabajo: anotador, atleta, cronometrador, juez, etc.</p> <p>Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniqués, nado con obstáculos), etc.</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>Organización de la actividad: preparación de mochilas para cambio de atuendo, indumentaria (gorro, gafas, bañador, chanclas, etc.), protocolo de accidentes, etc.</p> <p>Roles de trabajo: anotador, nadador, cronometrador, etc.</p> <p>Actividades gimnásticas (rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse, etc.).</p> <p>Actividades gimnásticas: adaptación a situaciones corporales no habituales que exigen control de su cuerpo en el espacio (volteos, inversiones, etc.), control del riesgo (binomio riesgo-seguridad), priorizar la información a nivel propioceptivo (ayudas como refuerzo), disociación segmentaria, etc.</p> <p>Acciones gimnásticas prioritarias: desplazamientos (combinación de direcciones y superficies, balanceos, etc.), saltos/volar (minitramp, estructuras y materiales), giros (eje longitudinal, volteos adelante y volteos atrás, sobre planos inclinados, etc.), inversiones (pino, tres apoyos, rueda lateral, rondada, etc.), equilibrios (un pie, la vela, etc.), saltos en minitramp, control corporal en los gestos, posturas alineadas, posturas agrupadas, etc.</p> <p>Normas de seguridad. Movimientos desaconsejados, ayuda de materiales para facilitar acciones (planos, quitamiedos, colchonetas, rodillos, etc.), ayudas de compañeros/as, vigilancia de conductas arriesgadas y osadas, materiales en buen estado, etc.</p> <p>Confección de proyectos individuales de número variable de elementos para confeccionar un encadenamiento y respetando las fases de entrada, ejercicio gimnástico y salida con limpieza gestual, pertinencia, comunicatividad e integridad.</p> <p>Roles de trabajo: anotador, gimnasta, juez, ayudante, etc.</p> <p>Actividades de patinaje: Patines en línea, patines 2-2, monopatines, patinetes, tablas rodantes, etc.</p> <p>El patinaje: posición de seguridad (sin y con ayuda de material o compañero/a), deslizamientos (paso patinador, etc.), frenada, giros, cambios de dirección, aprender a caer, levantarse, autonomía en ponerse y quitarse los patines, conservación básica. 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, etc.</p> <p>Roles de trabajo: anotador, patinador, juez, ayudante, etc.</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, etc.</p>	

EDUCACIÓN FÍSICA	Curso: 2º
BLOQUE 1: Acciones motrices individuales	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas.	CAA-CMCT-CCL

EDUCACIÓN FÍSICA	Curso: 2º
BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición	
<p>CONTENIDOS:</p> <p>Este tipo de prácticas exige a los protagonistas el leer o decodificar la conducta motriz, observar las características y anticipar las intenciones del adversario, dicha exigencia requiere de observación, anticipación y ajuste. Al mismo tiempo se necesita que nuestro adversario no decodifique nuestra conducta motriz y para ello tenemos que enviarle mensajes confusos y de difícil lectura. En esta etapa los alumnos desarrollarán la táctica de juego al tiempo que adquieren los fundamentos de algunas de las técnicas de las actividades elegidas.</p> <p>Actividades de lucha con distancia casi nula: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, judo, lucha greco-romana, lucha libre, etc.</p> <p>La contra-comunicación se basa en el 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>En este caso la contra-comunicación se basa en tocar, golpear, esquivar y cobran vital importancia los desplazamientos y el trabajo de acción y reacción, ataque y contraataque.</p> <p>Las actividades de lucha conllevan la necesidad de autocontrol ante el contacto físico y un estricto respeto a las reglas y a la integridad del oponente.</p> <p>Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, cronometrador, evaluador, experto, etc.</p> <p>Proyectos de curso o centro: visita de deportistas, torneos, juegos de retos, etc.</p> <p>Actividades de cancha dividida de red: mini tenis, bádminton, raquetas, indiacca, tenis de mesa, padel, juegos predeportivos de cancha dividida, etc.</p> <p>Actividades de cancha dividida de muro: pelota mano, frontenis, pala corta y larga, squash, juegos de frontón,...</p> <p>La contra-comunicación se basa en la anticipación perceptiva, prever la intención del adversario y la posible trayectoria y velocidad del móvil. Se requiere el dominio de los desplazamientos para situarse detrás del móvil con una posición estable, etc.; el dominio del implemento y del golpeo, tipos de golpeo, efectos y secuencias de intercambio.</p> <p>Para mejorar en estas actividades debemos también realizar trabajo en el espacio propio (lugares centrales de referencia, movilidad constante, organización del espacio en situaciones de dobles, etc.) y trabajo en el espacio adverso (alternancia táctica, algoritmo de ataque, adaptación a la situación de fuerzas, zonas de interferencia en situaciones de dobles, etc.).</p> <p>Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, evaluador, experto, etc.</p> <p>Proyectos de curso o centro: visita de jugadores de alguna modalidad como tenis o bádminton, torneos, open del colegio con diferentes modalidades, etc.</p>	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando diferentes estrategias	CAA-CMCT-CIEE

EDUCACIÓN FÍSICA	Curso: 2º
BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición	
<p>CONTENIDOS:</p> <p>Actividades de cooperación: actividades adaptadas del mundo del circo (acrobacias o malabares en grupo), juegos tradicionales (comba, torres humanas, etc.), los juegos cooperativos, los desafíos físicos cooperativos, los relevos, etc.</p> <p>Ajuste de la motricidad a la de los demás, 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, etc.</p> <p>Proyectos de curso o centro: desafíos cooperativos, jornadas de juegos para todos (sensibilización e integración de la discapacidad), etc.</p> <p>Actividades de colaboración-oposición: Juegos y deportes alternativos y recreativos, algunos juegos tradicionales y autóctonos, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergentes (kin-ball, datchball, colpbol, touchball, etc.), juegos y deportes colectivos modificados basados en la comprensión (Teaching Games for Understanding-TGfU) como los juegos y deportes de bate y carrera (béisbol, entre otros), los juegos y deportes de cancha dividida (voleibol, entre otros) y los juegos y deportes de invasión (como hockey, baloncesto, korfbal, balonmano, rugby, fútbol, entre otros), desarrollar iniciativas pedagógicas dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE).</p> <p>Aspectos técnicos, tácticos y del reglamento de al menos una modalidad de colaboración-oposición diferente a las realizadas en años anteriores. Conservación/recuperación del balón, progresión hacia la meta contraria/evitación de la progresión hacia la meta propia, alternancia táctica entre la defensa y el ataque, aplicación del repertorio de acciones motrices como portador y no portador del móvil (pelota) en ataque y en defensa, puesta en práctica del algoritmo de ataque, puesta en práctica del algoritmo de defensa, reducción e incremento del espacio y la duración del juego, creación de un desequilibrio a su favor, reducción de la incertidumbre elaborando y utilizando estrategias de acción colectiva de ataque y defensa (contraataque y repliegue), ajuste de las conductas para hacerlas más eficaces (anticipar, actuar rápido, cambiar de ritmo, etc.), etc.</p> <p>Roles de trabajo: anotador, jugadores, árbitro, entrenador, afición, prensa, etc.</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, etc.</p>	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, utilizando diferentes estrategias.	CAA-CMCT-CIEE

EDUCACIÓN FÍSICA	Curso: 2º
BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural	
<p>CONTENIDOS:</p> <p>Actividades en el medio natural: el senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, actividades en la nieve (esquí nórdico, alpino, raquetas (y otras modalidades), la trepa (que puede evolucionar hacia la escalada), etc.</p> <p>Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o reproducido) y para manejar instrumentos, vehículos o materiales que produzcan problemas de equilibrio; toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado; familiarización con materiales soporte (mapas, etc.); gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia; funcionamiento como grupo en una salida en el medio natural; principios de seguridad activa y pasiva; características de las rutas según MIDE; progresión en los espacios de la actividad, etc.</p> <p>Trepa: tres apoyos, el centro de gravedad pegado a la pared, etc. Espacios de trabajo: escenarios con planos inclinados, espalderas, rocódromos, etc.</p> <p>Esquí nórdico: aprendizajes para actuar del 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 de manera autónoma 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), indumentaria (casco, guantes, gafas, culote, etc.), funcionamientos como grupo en las salidas, etc.</p> <p>Orientación: conocimiento del plano, localización de puntos, orientación del plano, seguimiento de trayectorias, ataque a la baliza, uso de brújula, etc.</p> <p>Roles de trabajo: anotador, participante, cronometrador, asegurador, guía, etc.</p> <p>Organización de las actividades: determinación de límites espaciales y temporales de las actividades/situaciones, anticipación de permisos oportunos, vigilancia de la climatología, preparación de mochilas dependiendo si son salidas cortas o largas, indumentaria apropiada, protocolo de accidentes, préstamo entre alumnado de material, realización previa de la ruta (confeccionar una presentación para informar de la ruta -ir sin ir-, planificación paradas,...), etc.</p> <p>Proyectos de curso o centro: Con la bici al instituto o a una actividad. Parques activos. Grupos de medio natural del centro. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (excursiones, acampadas, cicloturismo, orientación, esquí nórdico, vías verdes, etc.) de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva. 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, etc.) y que conlleva la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo, etc.), con una relación explícita con otras áreas para enriquecer el proyecto. etc.</p>	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas.	CAA-CMCT

EDUCACIÓN FÍSICA	Curso: 2º
BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas	
<p>CONTENIDOS:</p> <p>Actividades con intenciones artísticas o expresivas: Prácticas teatrales (juego expresivo, juego simbólico y juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.); 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, etc.); Prácticas teatrales y rítmicas o coreografiadas danzadas (danza clásica, danza moderna,, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, musicales, etc.); Composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.); Actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada,, etc.); Actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.).</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, etc.) y comunicación (gestión de la mirada, relación entre los que danzan, relación entre éstos y los espectadores, etc.).</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: banco de danzas y bailes del mundo en páginas web especializadas (ejemplo: danzas del mundo)</p> <p>Roles de trabajo: actor, coreógrafo, espectador, etc.</p> <p>Proyectos de curso o centro: mostrar a otros cursos o compañeros/as las producciones, festivales de curso (invierno, etc.) o temáticos, conmemoraciones, exhibiciones, flashmob de centro, lipdub, poster fotográficos, proyectos interdisciplinares con educación artística (u otras áreas), etc.</p>	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.5.2.Interpretar acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	CCEC-CCIE-CSC-CCL

EDUCACIÓN FÍSICA	Curso: 2º
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores	
<p>CONTENIDOS:</p> <p>Conciencia de los efectos producidos tras la realización de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio.</p> <p>Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.</p> <p>Primeros auxilios: Protocolo de actuación básico ante un accidente; Método R.I.C.E. Reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich; Prevención de lesiones; Lesiones más frecuentes relacionadas con las diferentes prácticas.</p> <p>Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos.</p> <p>Análisis y conciencia crítica 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>Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física: estructura y función; Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática.</p> <p>Deporte como fenómeno sociocultural. Deporte adaptado. Juegos sensibilizadores e integradores.</p> <p>Los valores en la actividad física y el deporte. Valores personales y sociales (trabajo en equipo, juego limpio, deportividad, respeto, superación, esfuerzo,...)</p> <p>Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.</p> <p>Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos.</p> <p>Utilización del diálogo y las normas básicas de comunicación social para la solución de conflictos.</p> <p>Interés por participar en todas las tareas y valoración del esfuerzo personal en la actividad física.</p> <p>Aceptación y respeto hacia las normas y reglas que participan en las diferentes situaciones didácticas.</p> <p>Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.</p> <p>Alimentación saludable, dieta equilibrada, balance energético, hidratación,...</p> <p>Calentamiento (sus tipos) y vuelta a la calma.</p> <p>Condición física: Acondicionamiento físico; Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas; Uso de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo, etc.</p> <p>Relajación: juegos, técnicas de respiración, tensión-relajación muscular, yoga,...</p> <p>Tecnología de la información y la comunicación: Recursos y aplicaciones informáticas como herramientas de aprendizaje (blogs colaborativos, cuadernos interactivos, etc.)</p>	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.6.4.Experimentar con los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, con un enfoque saludable.	CAA-CMCT
Crit.EF.6.5.Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y con una actitud de superación.	CIEE
Crit.EF.6.6.Realizar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	CMCT-CAA
Crit.EF.6.7.Valorar las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de ocio activo y de inclusión social facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características, respetando las normas, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	CIEE-CSC

EDUCACIÓN FÍSICA	Curso: 2º
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
Crit.EF.6.8. Identificar las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	CSC
Crit.EF.6.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, prestando atención a las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	CAA-CMCT-CSC
Crit.EF.6.10. Recopilar Información del proceso de aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y realiza argumentaciones de los mismos.	CD

EDUCACIÓN FÍSICA	Curso: 3º
BLOQUE 1: Acciones motrices individuales	
<p>CONTENIDOS:</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>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) y la técnica de carrera.</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, etc.</p> <p>Lanzamientos: determinación del brazo lanzador, 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>Roles de trabajo: anotador, atleta, cronometrador, juez, etc.</p> <p>Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniquís, nado con obstáculos), etc.</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>Organización de la actividad: preparación de mochilas para cambio de atuendo, indumentaria (gorro, gafas, bañador, chanclas, etc.), protocolo de accidentes, etc.</p> <p>Roles de trabajo: anotador, nadador, cronometrador, etc.</p> <p>Actividades gimnásticas (rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse, etc.).</p> <p>Actividades gimnásticas: adaptación a situaciones corporales no habituales que exigen control de su cuerpo en el espacio (volteos, inversiones, etc.), control del riesgo (binomio riesgo-seguridad), priorizar la información a nivel propioceptivo (ayudas como refuerzo), disociación segmentaria, etc.</p> <p>Acciones gimnásticas prioritarias: desplazamientos (combinación de direcciones y superficies, balanceos, etc.), saltos/volar (minitramp, estructuras y materiales), giros (eje longitudinal, volteos adelante y volteos atrás, sobre planos inclinados, etc.), inversiones (pino, tres apoyos, rueda lateral, rondada, etc.), equilibrios (un pie, la vela, etc.), saltos en minitramp, control corporal en los gestos, posturas alineadas, posturas agrupadas, etc.</p> <p>Normas de seguridad. Movimientos desaconsejados, ayuda de materiales para facilitar acciones (planos, quitamiedos, colchonetas, rodillos, etc.), ayudas de compañeros/as, vigilancia de conductas arriesgadas y osadas, materiales en buen estado, etc.</p> <p>Confección de proyectos individuales de número variable de elementos para confeccionar un encadenamiento y respetando las fases de entrada, ejercicio gimnástico y salida con limpieza gestual, pertinencia, comunicatividad e integridad.</p> <p>Roles de trabajo: anotador, gimnasta, juez, ayudante, etc.</p> <p>Actividades de patinaje: Patines en línea, patines 2-2, monopatines, patinetes, tablas rodantes, etc.</p> <p>El patinaje: posición de seguridad (sin y con ayuda de material o compañero/a), deslizamientos (paso patinador, etc.), frenada, giros, cambios de dirección, aprender a caer, levantarse, autonomía en ponerse y quitarse los patines, conservación básica. 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, etc.</p> <p>Roles de trabajo: anotador, patinador, juez, ayudante, etc.</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, etc.</p>	

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 3º
BLOQUE 1: Acciones motrices individuales		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	CMCT-CAA-CCL	Est.EF.1.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
		Est.EF.1.1.2.Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
		Est.EF.1.1.3.Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
		Est.EF.1.1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 3º
BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición		
CONTENIDOS:		
<p>Este tipo de prácticas exige a los protagonistas el leer o decodificar la conducta motriz, observar las características y anticipar las intenciones del adversario, dicha exigencia requiere de observación, anticipación y ajuste. Al mismo tiempo se necesita que nuestro adversario no decodifique nuestra conducta motriz y para ello tenemos que enviarle mensajes confusos y de difícil lectura. En esta etapa los alumnos desarrollarán la táctica de juego al tiempo que adquieren los fundamentos de algunas de las técnicas de las actividades elegidas.</p> <p>Actividades de lucha con distancia casi nula: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, judo, lucha greco-romana, lucha libre, etc.</p> <p>La contra-comunicación se basa en el 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>En este caso la contra-comunicación se basa en tocar, golpear, esquivar y cobran vital importancia los desplazamientos y el trabajo de acción y reacción, ataque y contraataque.</p> <p>Las actividades de lucha conllevan la necesidad de autocontrol ante el contacto físico y un estricto respeto a las reglas y a la integridad del oponente.</p> <p>Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, cronometrador, evaluador, experto, etc.</p> <p>Proyectos de curso o centro: visita de deportistas, torneos, juegos de retos, etc.</p> <p>Actividades de cancha dividida de red: mini tenis, bádminton, raquetas, indiacá, tenis de mesa, padel, juegos predeportivos de cancha dividida, etc.</p> <p>Actividades de cancha dividida de muro: pelota mano, frontenis, pala corta y larga, squash, juegos de frontón,...</p> <p>La contra-comunicación se basa en la anticipación perceptiva, prever la intención del adversario y la posible trayectoria y velocidad del móvil. Se requiere el dominio de los desplazamientos para situarse detrás del móvil con una posición estable, etc.; el dominio del implemento y del golpeo, tipos de golpeo, efectos y secuencias de intercambio.</p> <p>Para mejorar en estas actividades debemos también realizar trabajo en el espacio propio (lugares centrales de referencia, movilidad constante, organización del espacio en situaciones de dobles, etc.) y trabajo en el espacio adverso (alternancia táctica, algoritmo de ataque, adaptación a la situación de fuerzas, zonas de interferencia en situaciones de dobles, etc.).</p> <p>Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, evaluador, experto, etc.</p> <p>Proyectos de curso o centro: visita de jugadores de alguna modalidad como tenis o bádminton, torneos, open del colegio con diferentes modalidades, etc.</p>		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	CAA-CMCT-CIEE-CCL	Est.EF.2.3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas.
		Est.EF.2.3.2.Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición seleccionadas.
		Est.EF.2.3.3.Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
		Est.EF.2.3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 3º
BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición		
CONTENIDOS:		
<p>Actividades de cooperación: actividades adaptadas del mundo del circo (acrobacias o malabares en grupo), juegos tradicionales (comba, torres humanas, etc.), los juegos cooperativos, los desafíos físicos cooperativos, los relevos, etc.</p> <p>Ajuste de la motricidad a la de los demás, 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, etc.</p> <p>Proyectos de curso o centro: desafíos cooperativos, jornadas de juegos para todos (sensibilización e integración de la discapacidad), etc.</p> <p>Actividades de colaboración-oposición: Juegos y deportes alternativos y recreativos, algunos juegos tradicionales y autóctonos, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergentes (kin-ball, datchball, colpbol, touchball, etc.), juegos y deportes colectivos modificados basados en la comprensión (Teaching Games for Understanding-TGfU) como los juegos y deportes de bate y carrera (béisbol, entre otros), los juegos y deportes de cancha dividida (voleibol, entre otros) y los juegos y deportes de invasión (como hockey, baloncesto, korfbal, balonmano, rugby, fútbol, entre otros), desarrollar iniciativas pedagógicas dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE).</p> <p>Aspectos técnicos, tácticos y del reglamento de al menos una modalidad de colaboración-oposición diferente a las realizadas en años anteriores. Conservación/recuperación del balón, progresión hacia la meta contraria/evitación de la progresión hacia la meta propia, alternancia táctica entre la defensa y el ataque, aplicación del repertorio de acciones motrices como portador y no portador del móvil (pelota) en ataque y en defensa, puesta en práctica del algoritmo de ataque, puesta en práctica del algoritmo de defensa, reducción e incremento del espacio y la duración del juego, creación de un desequilibrio a su favor, reducción de la incertidumbre elaborando y utilizando estrategias de acción colectiva de ataque y defensa (contraataque y repliegue), ajuste de las conductas para hacerlas más eficaces (anticipar, actuar rápido, cambiar de ritmo, etc.), etc.</p> <p>Roles de trabajo: anotador, jugadores, árbitro, entrenador, afición, prensa, etc.</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, etc.</p>		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	CAA-CMCT-CCL-CIEE	Est.EF.3.3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición propuestas.
		Est.EF.3.3.2.Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición seleccionadas.
		Est.EF.3.3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de cooperación o colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
		Est.EF.3.3.4.Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 3º
BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural		
<p>CONTENIDOS:</p> <p>Actividades en el medio natural: el senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, actividades en la nieve (esquí nórdico, alpino, raquetas (y otras modalidades), la trepa (que puede evolucionar hacia la escalada), etc.</p> <p>Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o reproducido) y para manejar instrumentos, vehículos o materiales que produzcan problemas de equilibrio; toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado; familiarización con materiales soporte (mapas, etc.); gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia; funcionamiento como grupo en una salida en el medio natural; principios de seguridad activa y pasiva; características de las rutas según MIDE; progresión en los espacios de la actividad, etc.</p> <p>Trepa: tres apoyos, el centro de gravedad pegado a la pared, etc. Espacios de trabajo: escenarios con planos inclinados, espalderas, rocódromos, etc.</p> <p>Esquí nórdico: aprendizajes para actuar del 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 de manera autónoma 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), indumentaria (casco, guantes, gafas, culote, etc.), funcionamientos como grupo en las salidas, etc.</p> <p>Orientación: conocimiento del plano, localización de puntos, orientación del plano, seguimiento de trayectorias, ataque a la baliza, uso de brújula, etc.</p> <p>Roles de trabajo: anotador, participante, cronometrador, asegurador, guía, etc.</p> <p>Organización de las actividades: determinación de límites espaciales y temporales de las actividades/situaciones, anticipación de permisos oportunos, vigilancia de la climatología, preparación de mochilas dependiendo si son salidas cortas o largas, indumentaria apropiada, protocolo de accidentes, préstamo entre alumnado de material, realización previa de la ruta (confeccionar una presentación para informar de la ruta -ir sin ir-, planificación paradas,...), etc.</p> <p>Proyectos de curso o centro: Con la bici al instituto o a una actividad. Parques activos. Grupos de medio natural del centro. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (excursiones, acampadas, cicloturismo, orientación, esquí nórdico, vías verdes, etc.) de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva. 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, etc.) y que conlleva la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo, etc.), con una relación explícita con otras áreas para enriquecer el proyecto. etc.</p>		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	CAA	Est.EF.4.1.5.Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación u otras actividades adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 3º
BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas		
<p>CONTENIDOS:</p> <p>Actividades con intenciones artísticas o expresivas: Prácticas teatrales (juego expresivo, juego simbólico y juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.); 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, etc.); Prácticas teatrales y rítmicas o coreografiadas danzadas (danza clásica, danza moderna,, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, musicales, etc.); Composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.); Actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada,, etc.); Actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.).</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, etc.) y comunicación (gestión de la mirada, relación entre los que danzan, relación entre éstos y los espectadores, etc.).</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: banco de danzas y bailes del mundo en páginas web especializadas (ejemplo: danzas del mundo)</p> <p>Roles de trabajo: actor, coreógrafo, espectador, etc.</p> <p>Proyectos de curso o centro: mostrar a otros cursos o compañeros/as las producciones, festivales de curso (invierno, etc.) o temáticos, conmemoraciones, exhibiciones, flashmob de centro, lipdub, poster fotográficos, proyectos interdisciplinares con educación artística (u otras áreas), etc.</p>		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.5.2.Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	CCEC-CSC-CCIE	Est.EF.5.2.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
		Est.EF.5.2.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado
		Est.EF.5.2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
		Est.EF.5.2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea

BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores

CONTENIDOS:

Conciencia de los efectos producidos tras la realización de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio.

Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.

Primeros auxilios: Protocolo de actuación básico ante un accidente; Método R.I.C.E. Reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich; Prevención de lesiones; Lesiones más frecuentes relacionadas con las diferentes prácticas.

Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos.

Análisis y conciencia crítica de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso; Grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física.

Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física: estructura y función; Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática.

Deporte como fenómeno sociocultural. Deporte adaptado. Juegos sensibilizadores e integradores.

Los valores en la actividad física y el deporte. Valores personales y sociales (trabajo en equipo, juego limpio, deportividad, respeto, superación, esfuerzo,...)

Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.

Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos.

Utilización del diálogo y las normas básicas de comunicación social para la solución de conflictos.

Interés por participar en todas las tareas y valoración del esfuerzo personal en la actividad física.

Aceptación y respeto hacia las normas y reglas que participan en las diferentes situaciones didácticas.

Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.

Alimentación saludable, dieta equilibrada, balance energético, hidratación,...

Calentamiento (sus tipos) y vuelta a la calma.

Condición física: Acondicionamiento físico; Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas; Uso de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo, etc.

Relajación: juegos, técnicas de respiración, tensión-relajación muscular, yoga,...

Tecnología de la información y la comunicación: Recursos y aplicaciones informáticas como herramientas de aprendizaje (blogs colaborativos, cuadernos interactivos, etc.)

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 3º
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.6.4.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.	CAA-CMCT	Est.EF.6.4.1.Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
		Est.EF.6.4.2.Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
		Est.EF.6.4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva
		Est.EF.6.4.4.Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
		Est.EF.6.4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
		Est.EF.6.4.6. 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.
Crit.EF.6.5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	CIEE-CAA-CMT	Est.EF.6.5.1. Participa activamente en la gestión de la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
		Est.EF.6.5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
		Est.EF.6.5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
		Est.EF.6.5.4.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.
Crit.EF.6.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	CMCT-CAA-CCL	Est.EF.6.6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
		Est.EF.6.6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma
		Est.EF.6.6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 3º
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.6.7.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, aceptando sus aportaciones y respetando las normas establecidas.	CIEE-CSC	Est.EF.6.7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
		Est.EF.6.7.2. 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
		Est.EF.6.7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
Crit.EF.6.8.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	CSC	Est.EF.6.8.1.Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
		Est.EF.6.8.2.Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas
		Est.EF.6.8.3.Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.
Crit.EF.6.9.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.	CAA-CMCT-CCL-CSC	Est.EF.6.9.1.Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo y/o para los demás y actúa en consecuencia.
		Est.EF.6.9.2.Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
		Est.EF.6.9.3.Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
Crit.EF.6.10.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 de los contenidos/temas/ proyectos impartidos durante el curso.	CD-CCL	Est.EF.6.10.1.Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante de los contenidos/temas/ proyectos impartidos durante el curso.
		Est.EF.6.10.2. Expone y defiende los trabajos elaborados sobre temas del curso y vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

EDUCACIÓN FÍSICA	Curso: 4º
BLOQUE 1: Acciones motrices individuales	
<p>CONTENIDOS:</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>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) y la técnica de carrera.</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, etc.</p> <p>Lanzamientos: determinación del brazo lanzador, 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>Roles de trabajo: anotador, atleta, cronometrador, juez, etc.</p> <p>Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniqués, nado con obstáculos), etc.</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>Organización de la actividad: preparación de mochilas para cambio de atuendo, indumentaria (gorro, gafas, bañador, chanclas, etc.), protocolo de accidentes, etc.</p> <p>Roles de trabajo: anotador, nadador, cronometrador, etc.</p> <p>Actividades gimnásticas (rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse, etc.).</p> <p>Actividades gimnásticas: adaptación a situaciones corporales no habituales que exigen control de su cuerpo en el espacio (volteos, inversiones, etc.), control del riesgo (binomio riesgo-seguridad), priorizar la información a nivel propioceptivo (ayudas como refuerzo), disociación segmentaria, etc.</p> <p>Acciones gimnásticas prioritarias: desplazamientos (combinación de direcciones y superficies, balanceos, etc.), saltos/volar (minitramp, estructuras y materiales), giros (eje longitudinal, volteos adelante y volteos atrás, sobre planos inclinados, etc.), inversiones (pino, tres apoyos, rueda lateral, rondada, etc.), equilibrios (un pie, la vela, etc.), saltos en minitramp, control corporal en los gestos, posturas alineadas, posturas agrupadas, etc.</p> <p>Normas de seguridad. Movimientos desaconsejados, ayuda de materiales para facilitar acciones (planos, quitamiedos, colchonetas, rodillos, etc.), ayudas de compañeros/as, vigilancia de conductas arriesgadas y osadas, materiales en buen estado, etc.</p> <p>Confección de proyectos individuales de número variable de elementos para confeccionar un encadenamiento y respetando las fases de entrada, ejercicio gimnástico y salida con limpieza gestual, pertinencia, comunicatividad e integridad.</p> <p>Roles de trabajo: anotador, gimnasta, juez, ayudante, etc.</p> <p>Actividades de patinaje: Patines en línea, patines 2-2, monopatines, patinetes, tablas rodantes, etc.</p> <p>El patinaje: posición de seguridad (sin y con ayuda de material o compañero/a), deslizamientos (paso patinador, etc.), frenada, giros, cambios de dirección, aprender a caer, levantarse, autonomía en ponerse y quitarse los patines, conservación básica. 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, etc.</p> <p>Roles de trabajo: anotador, patinador, juez, ayudante, etc.</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, etc.</p>	

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 4º
BLOQUE 1: Acciones motrices individuales		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, buscando un cierto grado de eficacia y precisión.	CAA-CMCT	Est.EF.1.1.1.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.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 4º
BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición		
CONTENIDOS:		
<p>Este tipo de prácticas exige a los protagonistas el leer o decodificar la conducta motriz, observar las características y anticipar las intenciones del adversario, dicha exigencia requiere de observación, anticipación y ajuste. Al mismo tiempo se necesita que nuestro adversario no decodifique nuestra conducta motriz y para ello tenemos que enviarle mensajes confusos y de difícil lectura. En esta etapa los alumnos desarrollarán la táctica de juego al tiempo que adquieren los fundamentos de algunas de las técnicas de las actividades elegidas.</p> <p>Actividades de lucha con distancia casi nula: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, judo, lucha greco-romana, lucha libre, etc.</p> <p>La contra-comunicación se basa en el 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>En este caso la contra-comunicación se basa en tocar, golpear, esquivar y cobran vital importancia los desplazamientos y el trabajo de acción y reacción, ataque y contraataque.</p> <p>Las actividades de lucha conllevan la necesidad de autocontrol ante el contacto físico y un estricto respeto a las reglas y a la integridad del oponente.</p> <p>Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, cronometrador, evaluador, experto, etc.</p> <p>Proyectos de curso o centro: visita de deportistas, torneos, juegos de retos, etc.</p> <p>Actividades de cancha dividida de red: mini tenis, bádminton, raquetas, indiacá, tenis de mesa, padel, juegos predeportivos de cancha dividida, etc.</p> <p>Actividades de cancha dividida de muro: pelota mano, frontenis, pala corta y larga, squash, juegos de frontón,...</p> <p>La contra-comunicación se basa en la anticipación perceptiva, prever la intención del adversario y la posible trayectoria y velocidad del móvil. Se requiere el dominio de los desplazamientos para situarse detrás del móvil con una posición estable, etc.; el dominio del implemento y del golpeo, tipos de golpeo, efectos y secuencias de intercambio.</p> <p>Para mejorar en estas actividades debemos también realizar trabajo en el espacio propio (lugares centrales de referencia, movilidad constante, organización del espacio en situaciones de dobles, etc.) y trabajo en el espacio adverso (alternancia táctica, algoritmo de ataque, adaptación a la situación de fuerzas, zonas de interferencia en situaciones de dobles, etc.).</p> <p>Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, evaluador, experto, etc.</p> <p>Proyectos de curso o centro: visita de jugadores de alguna modalidad como tenis o bádminton, torneos, open del colegio con diferentes modalidades, etc.</p>		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	CAA-CSC-CMCT	Est.EF.2.3.1.Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 4º
BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición		
CONTENIDOS:		
<p>Actividades de cooperación: actividades adaptadas del mundo del circo (acrobacias o malabares en grupo), juegos tradicionales (comba, torres humanas, etc.), los juegos cooperativos, los desafíos físicos cooperativos, los relevos, etc.</p> <p>Ajuste de la motricidad a la de los demás, 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, etc.</p> <p>Proyectos de curso o centro: desafíos cooperativos, jornadas de juegos para todos (sensibilización e integración de la discapacidad), etc.</p> <p>Actividades de colaboración-oposición: Juegos y deportes alternativos y recreativos, algunos juegos tradicionales y autóctonos, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergentes (kin-ball, datchball, colpbol, touchball, etc.), juegos y deportes colectivos modificados basados en la comprensión (Teaching Games for Understanding-TGfU) como los juegos y deportes de bate y carrera (béisbol, entre otros), los juegos y deportes de cancha dividida (voleibol, entre otros) y los juegos y deportes de invasión (como hockey, baloncesto, korfbal, balonmano, rugby, fútbol, entre otros), desarrollar iniciativas pedagógicas dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE).</p> <p>Aspectos técnicos, tácticos y del reglamento de al menos una modalidad de colaboración-oposición diferente a las realizadas en años anteriores. Conservación/recuperación del balón, progresión hacia la meta contraria/evitación de la progresión hacia la meta propia, alternancia táctica entre la defensa y el ataque, aplicación del repertorio de acciones motrices como portador y no portador del móvil (pelota) en ataque y en defensa, puesta en práctica del algoritmo de ataque, puesta en práctica del algoritmo de defensa, reducción e incremento del espacio y la duración del juego, creación de un desequilibrio a su favor, reducción de la incertidumbre elaborando y utilizando estrategias de acción colectiva de ataque y defensa (contraataque y repliegue), ajuste de las conductas para hacerlas más eficaces (anticipar, actuar rápido, cambiar de ritmo, etc.), etc.</p> <p>Roles de trabajo: anotador, jugadores, árbitro, entrenador, afición, prensa, etc.</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, etc.</p>		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.3.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	CAA-CMCT	Est.EF.3.1.2.Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando alguna decisión eficaz en función de los objetivos.	CAA-CSC-CMCT	Est.EF.3.3.2.Aplica de forma 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.
		Est.EF.3.3.3.Aplica de forma 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.
		Est.EF.3.3.4.Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 4º
BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural		
CONTENIDOS:		
<p>Actividades en el medio natural: el senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, actividades en la nieve (esquí nórdico, alpino, raquetas (y otras modalidades), la trepa (que puede evolucionar hacia la escalada), etc.</p> <p>Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o reproducido) y para manejar instrumentos, vehículos o materiales que produzcan problemas de equilibrio; toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado; familiarización con materiales soporte (mapas, etc.); gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia; funcionamiento como grupo en una salida en el medio natural; principios de seguridad activa y pasiva; características de las rutas según MIDE; progresión en los espacios de la actividad, etc.</p> <p>Trepa: tres apoyos, el centro de gravedad pegado a la pared, etc. Espacios de trabajo: escenarios con planos inclinados, espalderas, rocódromos, etc.</p> <p>Esquí nórdico: aprendizajes para actuar del 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 de manera autónoma 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), indumentaria (casco, guantes, gafas, culote, etc.), funcionamientos como grupo en las salidas, etc.</p> <p>Orientación: conocimiento del plano, localización de puntos, orientación del plano, seguimiento de trayectorias, ataque a la baliza, uso de brújula, etc.</p> <p>Roles de trabajo: anotador, participante, cronometrador, asegurador, guía, etc.</p> <p>Organización de las actividades: determinación de límites espaciales y temporales de las actividades/situaciones, anticipación de permisos oportunos, vigilancia de la climatología, preparación de mochilas dependiendo si son salidas cortas o largas, indumentaria apropiada, protocolo de accidentes, préstamo entre alumnado de material, realización previa de la ruta (confeccionar una presentación para informar de la ruta -ir sin ir-, planificación paradas,...), etc.</p> <p>Proyectos de curso o centro: Con la bici al instituto o a una actividad. Parques activos. Grupos de medio natural del centro. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (excursiones, acampadas, cicloturismo, orientación, esquí nórdico, vías verdes, etc.) de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva. 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, etc.) y que conlleva la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo, etc.), con una relación explícita con otras áreas para enriquecer el proyecto. etc.</p>		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas buscando un cierto grado de eficacia y precisión.	CAA-CMCT	Est.EF.4.1.3.Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.
Crit.EF.4.3.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.	CAA-CSC-CMCT	Est.EF.4.3.5.Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas. Est.EF.4.3.6.Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 4º
BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas		
<p>CONTENIDOS:</p> <p>Actividades con intenciones artísticas o expresivas: Prácticas teatrales (juego expresivo, juego simbólico y juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.); 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, etc.); Prácticas teatrales y rítmicas o coreografiadas danzadas (danza clásica, danza moderna,, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, musicales, etc.); Composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.); Actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada,, etc.); Actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.).</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, etc.) y comunicación (gestión de la mirada, relación entre los que danzan, relación entre éstos y los espectadores, etc.).</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: banco de danzas y bailes del mundo en páginas web especializadas (ejemplo: danzas del mundo)</p> <p>Roles de trabajo: actor, coreógrafo, espectador, etc.</p> <p>Proyectos de curso o centro: mostrar a otros cursos o compañeros/as las producciones, festivales de curso (invierno, etc.) o temáticos, conmemoraciones, exhibiciones, flashmob de centro, lipdub, poster fotográficos, proyectos interdisciplinares con educación artística (u otras áreas), etc.</p>		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.5.2.Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	CCEC-CCL-CSC	Est.EF.5.2.1.Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.
		Est.EF.5.2.2. 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.
		Est.EF.5.2.3.Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.

BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores

CONTENIDOS:

Conciencia de los efectos producidos tras la realización de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio.

Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.

Primeros auxilios: Protocolo de actuación básico ante un accidente; Método R.I.C.E. Reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich; Prevención de lesiones; Lesiones más frecuentes relacionadas con las diferentes prácticas.

Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos.

Análisis y conciencia crítica de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso; Grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física.

Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física: estructura y función; Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática.

Deporte como fenómeno sociocultural. Deporte adaptado. Juegos sensibilizadores e integradores.

Los valores en la actividad física y el deporte. Valores personales y sociales (trabajo en equipo, juego limpio, deportividad, respeto, superación, esfuerzo,...)

Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.

Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos.

Utilización del diálogo y las normas básicas de comunicación social para la solución de conflictos.

Interés por participar en todas las tareas y valoración del esfuerzo personal en la actividad física.

Aceptación y respeto hacia las normas y reglas que participan en las diferentes situaciones didácticas.

Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.

Alimentación saludable, dieta equilibrada, balance energético, hidratación,...

Calentamiento (sus tipos) y vuelta a la calma.

Condición física: Acondicionamiento físico; Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas; Uso de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo, etc.

Relajación: juegos, técnicas de respiración, tensión-relajación muscular, yoga,...

Tecnología de la información y la comunicación: Recursos y aplicaciones informáticas como herramientas de aprendizaje (blogs colaborativos, cuadernos interactivos, etc.)

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 4º
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.6.4.Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	CAA-CCEC	Est.EF.6.4.1. 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.
		Est.EF.6.4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
		Est.EF.6.4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.
		Est.EF.6.4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.
Crit.EF.6.5.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.	CMCT-CCEC-CAA	Est.EF.6.5.1.Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
		Est.EF.6.5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
		Est.EF.6.5.3. 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.
		Est.EF.6.5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.
Crit.EF.6.6.Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	CMCT	Est.EF.6.6.1. 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.
		Est.EF.6.6.2. 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.
		Est.EF.6.6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.
Crit.EF.6.7.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 relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	CMCT-CD-CAA-CSC	Est.EF.6.7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.
		Est.EF.6.7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.
		Est.EF.6.7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 4º
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.6.8.Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	CSC	Est.EF.6.8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
		Est.EF.6.8.2. 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.
		Est.EF.6.8.3.Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.
Crit.EF.6.9.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.	CMCT-CSC	Est.EF.6.9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.
		Est.EF.6.9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.
		Est.EF.6.9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
Crit.EF.6.10.Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	CMCT	Est.EF.6.10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
		Est.EF.6.10.2. Conoce los primeros auxilios e identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
		Est.EF.6.10.3. Sabe realizar la RCP y describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes y situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.
Crit.EF.6.11.Respetar las normas y demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	CSC	Est.EF.6.11.1.Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
		Est.EF.6.11.2.Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo y respeta las normas y rutinas establecidas.
Crit.EF.6.12.Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	CD-CAA-CCL	Est.EF.6.12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
		Est.EF.6.12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.
		Est.EF.6.12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.