

	Bloque 1 “Condición física y salud”	Bloque 2 “Juegos y deportes”	Bloque 3 “Expresión corporal”	Bloque 4 “Activ. en el medio natural”
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> → El calentamiento y su significado en la práctica de la actividad física. → Ejecución de juegos y ejercicios apropiados para el calentamiento. → Valoración del calentamiento como hábito saludable al inicio de una actividad física. → Realización de actividades de baja intensidad en la finalización de la actividad física. → Condición física. Cualidades físicas relacionadas con la salud. → Acondicionamiento físico a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. → Ejercitación de posiciones corporales adecuadas en la práctica de actividades físicas y en situaciones de la vida cotidiana. → Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante ejercicios de movilidad articular y de relajación. → Atención a la higiene corporal después de la práctica de actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> → El deporte individual y colectivo como fenómeno social y cultural. → Ejecución de habilidades motrices vinculadas a acciones deportivas. → Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual. → Las fases del juego en los deportes colectivos: concepto y objetivos. → Realización de juegos y actividades en que prevalezcan aspectos comunes de los deportes colectivos. → Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora. → Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud. → Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados. 	<ul style="list-style-type: none"> → El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. → Experimentación de actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo. → Combinación de distintos ritmos y manejo de diversos objetos en la realización de actividades expresivas. → Disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> → Las actividades físico – deportivas en el medio natural: tierra, aire y agua. → Realización de recorridos a partir de la identificación de señales de rastreo. → Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural.
Objetivos	<p>La enseñanza de la Educación Física en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva. 2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. 3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una de autoexigencia en su ejecución. 4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico – deportiva. 5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial. 6. Realizar actividades físico – deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación. 7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad. 8. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa. 9. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social. 			
Criterios de evaluación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase. Se comprobará que el alumnado, una vez ha realizado en clase juegos y ejercicios diversos para calentar, propuestos por el profesorado, recoge en soporte escrito o digital ejercicios que pueden ser utilizados en el calentamiento de cualquier actividad física. 2. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana. Se pretende analizar si el alumnado, durante la práctica de actividad física, identifica y lleva a cabo determinados hábitos, como por ejemplo usar la indumentaria adecuada, hidratarse durante la actividad o atender a su higiene personal después de las sesiones. El alumnado, igualmente, deberá reconocer las posturas adecuadas en las actividades físicas que se realicen y en acciones de la vida cotidiana. 3. Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el curso respecto a su nivel inicial. Con este criterio se pretende que el alumnado se muestre autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Para la evaluación se deberá tener en cuenta, sobre todo, la mejora respecto a sus propios niveles iniciales en las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad, y no sólo el resultado obtenido. 4. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado. Mediante este criterio se evaluará la progresión de las capacidades coordinativas en las habilidades específicas de un deporte individual. Además se observará si hace una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución, y si es capaz de resolver con eficacia los problemas motores planteados. 5. Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto. El alumnado deberá demostrar que en situaciones de ataque intenta conservar el balón, avanzar y conseguir la marca, seleccionando las acciones técnicas adecuadas; y en situaciones de defensa intenta recuperar la pelota, frenar el avance y evitar que los oponentes consigan la marca. 6. Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos. Se pretende evaluar la capacidad de elaborar colectivamente un mensaje y comunicarlo, escogiendo alguna de las técnicas de expresión corporal trabajadas. Se analizará la capacidad creativa, así como la adecuación y la puesta en práctica de la técnica expresiva escogida. 7. Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones. El alumnado deberá identificar el significado de las señales necesarias para completar el recorrido y, a partir de su lectura, seguir las para realizarlo en el orden establecido y lo más rápido posible. También se valorará en este criterio la capacidad de desenvolverse respetuosamente con el entorno físico y social en el que se desarrolle la actividad. 			

		Bloque 1 “Condición física y salud”	Bloque 2 “Juegos y deportes”	Bloque 3 “Expresión corporal”	Bloque 4 “Activ. en el medio natural”
Contenidos		<ul style="list-style-type: none"> → Objetivos del calentamiento. Calentamiento general y específico. → Identificación y realización de juegos y ejercicios dirigidos al calentamiento. → Cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad. → Control de la intensidad del esfuerzo: iniciación a la toma de la frecuencia cardiaca y cálculo de la zona de actividad. → Acondicionamiento físico general con especial incidencia en la resistencia aeróbica y en la flexibilidad. → Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora de las condiciones de salud. → Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una postura correcta en actividades cotidianas. → Relación entre hidratación y práctica de actividad física. → Efectos que tienen sobre la salud determinados hábitos como el consumo de tabaco y alcohol. 	<ul style="list-style-type: none"> → Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual diferente al realizado en el curso anterior. → Los deportes de adversario como fenómeno social y cultural. → Realización de juegos y actividades con elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes de adversario. → Respeto y aceptación de las normas de los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo. → Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo. → Autocontrol ante las situaciones de contacto físico que se dan en los juegos y el deporte. → Cooperación en las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes. → Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados. 	<ul style="list-style-type: none"> → El lenguaje corporal y la comunicación no verbal. → Los gestos y las posturas. Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás. → Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas. → Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo. → Realización de improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación espontánea. → Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> → El senderismo: descripción, tipos de senderos, material y vestimenta necesaria. → Realización de recorridos preferentemente en el medio natural. → Toma de conciencia de los usos adecuados del medio urbano y natural. → Respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas.
	Objetivos	<p>La enseñanza de la Educación Física en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva. 2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. 3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución. 4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico – deportiva. 5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial. 6. Realizar actividades físico – deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación. 7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad. 8. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa. 9. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social. 	Criterios de evaluación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto a su nivel inicial. Se pretende comprobar que el alumnado es autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de resistencia y flexibilidad, mediante la participación activa en las sesiones. 2. Se deberá tener en cuenta la mejora respecto a su propio nivel inicial, y no sólo respecto al resultado obtenido. 3. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud. En relación a los conceptos, se evaluará si el alumnado calcula su zona de trabajo óptima a partir de un cálculo porcentual de su frecuencia cardiaca máxima teórica. Posteriormente, en cuanto a los procedimientos, analizará si diferentes actividades físicas se encuentran dentro del intervalo de lo que se considera una actividad aeróbica. 4. Mostrar autocontrol en la aplicación de la fuerza y en la relación con el adversario, ante situaciones de contacto físico en juegos y actividades de lucha. Este criterio servirá para comprobar si el alumnado aplica la fuerza de forma proporcionada atendiendo a la variabilidad de la situación y aplicando de forma correcta las técnicas enseñadas. También se valorará la capacidad de mostrarse respetuoso con el oponente, realizando la actividad de lucha dentro de las normas establecidas. 5. Mostrarse cooperativo y tolerante, tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo. El alumnado participará en situaciones competitivas del deporte colectivo escogido. Se valorará su capacidad de implicarse y esforzarse en cumplir las responsabilidades que le asigna su propio equipo. También se valorará el respeto a las normas, al árbitro, a los propios compañeros y a los oponentes, así como la aceptación del resultado. Cuando actúe como espectador se valorará, la capacidad de mostrarse participativo y motivado por la competición y el respeto a jugadores, al árbitro y sus decisiones. 6. Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido. El alumnado deberá escoger un ritmo y seleccionar una secuencia de movimientos para desarrollarlos armónicamente. Se valorará la adecuación de la secuencia al ritmo, así como la capacidad creativa y la desinhibición personal en la preparación y ejecución de la actividad. 	

	Bloque 1 “Condición física y salud”	Bloque 2 “Juegos y deportes”	Bloque 3 “Expresión corporal”	Bloque 4 “Activ. en el medio natural”
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> → El calentamiento. Efectos. Pautas para su elaboración. → Elaboración y puesta en práctica de calentamientos, previo análisis de la actividad física que se realiza. → Relación entre la mejora de las cualidades físicas relacionadas con la salud y la adaptación de los aparatos y sistemas del cuerpo humano. → Acondicionamiento de las cualidades relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, velocidad y fuerza resistencia general, mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento. → Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en los aparatos y sistemas del cuerpo humano. → Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas. → Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico. → Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal. → Ejecución de métodos de relajación como medio para liberar tensiones. 	<ul style="list-style-type: none"> → Las fases del juego en los deportes colectivos: organización del ataque y de la defensa. → El enlace de los gestos técnicos en distintas posiciones y para distintos objetivos. → Los puestos específicos: situaciones de juego y acciones más comunes. → Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común. 	<ul style="list-style-type: none"> → Bailes y danzas: aspectos culturales en relación a la expresión corporal. → Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectiva. 	<ul style="list-style-type: none"> → Normas de seguridad para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural. → Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas. → Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.
Objetivos	<p>La enseñanza de la Educación Física en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva. 2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. 3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución. 4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico – deportiva. 5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial. 6. Realizar actividades físico – deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación. 7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad. 8. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa. 9. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social. 			
Criterios de evaluación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquéllos que son más relevantes para la salud. Se pretende saber si el alumnado conoce los aparatos y sistemas sobre los que incide la práctica de ejercicio físico, así como las adaptaciones que ésta produce. Se hará hincapié en aquellos aparatos y sistemas más directamente relacionados con la salud, es decir, básicamente al aparato cardiovascular y el aparato locomotor. Asimismo deberá mostrar la repercusión que dichos cambios tienen en la calidad de vida y en la autonomía de las personas en el curso de su vida. 2. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad. El alumnado conocerá un abanico de actividades y ejercicios que deberá combinar para, a partir de los métodos de entrenamiento establecidos por el profesorado, incrementar el nivel de las capacidades físicas citadas. 3. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones. Este criterio evalúa la ejecución correcta de muchos ejercicios, sobre todo de fuerza muscular y de flexibilidad que, realizada incorrectamente, pueden resultar potencialmente peligrosos para la salud del alumnado. Además deberá aplicar las pautas de movimiento facilitadas para transferirlas a las posiciones corporales de las actividades cotidianas. 4. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas. El alumnado calculará el aporte calórico de la ingesta y el consumo, reflexionando posteriormente sobre la importancia de mantener un equilibrio diario entre ambos aspectos. Así mismo, deberá ser consciente de los riesgos para la salud y las enfermedades que se derivan de los desequilibrios que se puedan producir entre la ingesta y el gasto calórico. 5. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos. Se deberá valorar prioritariamente la toma de decisiones necesaria para la resolución de situaciones de juego reducido más que la ejecución técnica de las habilidades que se desarrollan. Las situaciones escogidas serán aplicables a la mayoría de los deportes colectivos trabajados, fomentarán la participación del alumnado y simplificarán los mecanismos de decisión. 6. Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición. 7. El alumnado deberá interactuar directamente con sus compañeros y compañeras, respetándose y adaptándose a cada uno de ellos. 8. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad. Se pondrá en juego la capacidad del alumnado para completar una actividad en la que deberá orientarse con la ayuda de un mapa y si se considera pertinente, con la ayuda de otros métodos de orientación, atendiendo a las medidas de seguridad en relación sobre todo a la ropa y calzado adecuado, a la hidratación, al uso de mapas, etc. Cada centro elegirá el espacio para realizar la actividad en función de sus instalaciones y su entorno, priorizando el hecho de llevar a cabo dicha actividad en un entorno natural. 			

	Bloque 1 “Condición física y salud”	Bloque 2 “Juegos y deportes”	Bloque 3 “Expresión corporal”	Bloque 4 “Activ. en el medio natural”
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> → Realización y práctica de calentamientos autónomos previo análisis de la actividad física que se realiza. El calentamiento como medio de prevención de lesiones. → Efectos del entrenamiento de las cualidades físicas y su relación con la salud: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. → Efectos del trabajo de resistencia aeróbica, fuerza y velocidad sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención. → Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de una de las cualidades físicas relacionadas con la salud. → Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla. → Valoración de los efectos negativos de determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo) sobre la condición física y la salud. Actitud crítica ante dichos hábitos y frente al tratamiento de determinadas prácticas corporales por los medios de comunicación. → Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse en la práctica deportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> → Realización de juegos y deportes individuales, de adversario y colectivos de ocio y recreación. → Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de deportes vistos, con alternancia con respecto a cursos anteriores. → Planificación y organización de torneos en los que se utilicen sistemas de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas. → Valoración de los juegos y deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre y de sus diferencias respecto al deporte profesional. → Aceptación de las normas sociales y democráticas que rigen en un trabajo en equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> → Adquisición de directrices para el diseño y puesta en práctica de composiciones coreográficas. → Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad. → Participación y aportación al trabajo en grupo en las actividades rítmicas. 	<ul style="list-style-type: none"> → Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural. → Participación en actividades de orientación en el medio natural manejando mapas y brújula. → Realización de las actividades organizadas en el medio natural. → Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico – deportivas en el medio natural.
Objetivos	<p>La enseñanza de la Educación Física en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva. 2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. 3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución. 4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico – deportiva. 5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial. 6. Realizar actividades físico – deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación. 7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad. 8. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa. 9. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social. 	<th>Criterios de evaluación</th> <td> <ol style="list-style-type: none"> 1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará. Se trata de comprobar si el alumnado ha adquirido una relativa autonomía en la planificación y puesta en práctica de calentamientos adecuados a las pautas y características requeridas para que sean eficaces. 2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud. Conocer los efectos y las adaptaciones generales que el trabajo continuado de cada cualidad física relacionada con la salud supone para el organismo y para la mejora del estado del mismo. También deberá reconocer los riesgos que comporta el déficit de actividad física diaria para la salud y la calidad de vida. 3. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una al menos una cualidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento. Elaborar un plan de trabajo de una de esas cualidades, con el objetivo de mejorar su nivel inicial. 4. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones. El alumnado demostrará tener un conocimiento teórico-práctico básico de las actuaciones que deben llevarse a cabo ante lesiones que puedan producirse en su entorno habitual y, concretamente, en la práctica de actividad física. Se incidirá muy especialmente en los aspectos preventivos y en aquéllos que evitan la progresión de la lesión. 5. Manifestar la crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación. Con este criterio se pretende que el alumnado, a partir del análisis de la información que ofrecen los medios de comunicación, aborde temáticas vinculadas al deporte y al cuerpo, vigentes en la sociedad y analice de forma crítica temas como la imagen corporal, los estilos de vida en la sociedad actual, los valores de las diferentes vertientes del deporte o la violencia y la competitividad. 6. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa. El alumnado colaborará en la organización de situaciones deportivas competitivas de los diferentes deportes realizados a lo largo de la etapa, además de participar activamente en las mismas. 7. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical. El alumnado deberá participar activamente en el diseño y ejecución de coreografías sencillas con soporte musical en pequeños grupos, en las que se valorará la capacidad de seguir el ritmo de la música, la expresividad del cuerpo, la originalidad de la coreografía, así como el seguimiento del trabajo de cada grupo a lo largo del proceso de creación de la coreografía. 8. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana. Ser capaz de aplicar autónomamente tipos de respiración y las técnicas y los métodos de relajación aprendidos a lo largo de la etapa. </td>	Criterios de evaluación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará. Se trata de comprobar si el alumnado ha adquirido una relativa autonomía en la planificación y puesta en práctica de calentamientos adecuados a las pautas y características requeridas para que sean eficaces. 2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud. Conocer los efectos y las adaptaciones generales que el trabajo continuado de cada cualidad física relacionada con la salud supone para el organismo y para la mejora del estado del mismo. También deberá reconocer los riesgos que comporta el déficit de actividad física diaria para la salud y la calidad de vida. 3. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una al menos una cualidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento. Elaborar un plan de trabajo de una de esas cualidades, con el objetivo de mejorar su nivel inicial. 4. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones. El alumnado demostrará tener un conocimiento teórico-práctico básico de las actuaciones que deben llevarse a cabo ante lesiones que puedan producirse en su entorno habitual y, concretamente, en la práctica de actividad física. Se incidirá muy especialmente en los aspectos preventivos y en aquéllos que evitan la progresión de la lesión. 5. Manifestar la crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación. Con este criterio se pretende que el alumnado, a partir del análisis de la información que ofrecen los medios de comunicación, aborde temáticas vinculadas al deporte y al cuerpo, vigentes en la sociedad y analice de forma crítica temas como la imagen corporal, los estilos de vida en la sociedad actual, los valores de las diferentes vertientes del deporte o la violencia y la competitividad. 6. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa. El alumnado colaborará en la organización de situaciones deportivas competitivas de los diferentes deportes realizados a lo largo de la etapa, además de participar activamente en las mismas. 7. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical. El alumnado deberá participar activamente en el diseño y ejecución de coreografías sencillas con soporte musical en pequeños grupos, en las que se valorará la capacidad de seguir el ritmo de la música, la expresividad del cuerpo, la originalidad de la coreografía, así como el seguimiento del trabajo de cada grupo a lo largo del proceso de creación de la coreografía. 8. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana. Ser capaz de aplicar autónomamente tipos de respiración y las técnicas y los métodos de relajación aprendidos a lo largo de la etapa.

Contenidos, criterios de evaluación y calificación

Bachillerato –

– 1º

Contenidos

	“Cultura para la utilización constructiva del ocio”		
“Cultura para la salud dinámica”	“Juegos y deportes”	“Ritmo, expresión y comunicación corporal”	“Entorno natural”
<ul style="list-style-type: none"> → Beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud. → Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física desde la realización autónoma de pruebas de evaluación de la condición física saludable. → Planificación del trabajo de las cualidades físicas relacionadas con la salud y correcta ejecución de sistemas y métodos para su desarrollo. → Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad. → Análisis de la influencia de los hábitos sociales positivos (alimentación adecuada, descanso y estilo de vida activo) y negativos (sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etc.) en la práctica de actividad física saludable. → Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación. 	<ul style="list-style-type: none"> → Aprendizaje de las técnicas básicas y conocimiento de las reglas de los juegos y los deportes, que desarrolle la capacidad de construir y practicar juegos deportivos de manera autónoma. → Práctica de técnicas específicas de actividades de pala o raqueta, transfiriendo para su aprendizaje los principios fundamentales de los deportes de cancha dividida, ya practicados en la etapa anterior. → Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad físico – deportiva para aquellos alumnos y alumnas que, después de los conocimientos, capacidades y experiencias motrices adquiridas, deseen continuar completando sus estudios con esta orientación profesional. → Valoración de la incidencia de la práctica habitual de un deporte en la salud. → Desarrollo de la actitud crítica y autocrítica ante las actividades deportivas, desde los papeles de participante, espectador y consumidor, revisando los valores y actitudes que nuestra sociedad les otorga, haciendo evidente que en esta etapa sigue siendo posible una práctica físico deportiva: recreativa, integradora, saludable, no sexista y capaz de mejorar las relaciones interpersonales de los participantes, siendo autoexigentes consigo mismo. → Comprensión y vivencia de las actividades lúdicas tradicionales como elementos de la cultura, apreciando la influencia del contexto en las distintas épocas y profundizando en los valores que aporta a la convivencia, al respeto, la solidaridad, tolerancia, comprensión, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> → El desarrollo de capacidades que permitan al alumnado explorar la utilización del cuerpo para experimentar diversas posibilidades de forma gratificante, tanto en relación consigo mismo como con los demás. Es necesario pues, que el cuerpo no quede reducido a respuestas únicamente perceptivas o motoras, sino que implique elementos comunicativos, afectivos y recreativos. → La realización de actividades donde estén implicados tanto los contenidos expresivo – comunicativos básicos como los contenidos expresivo – comunicativos resultantes dando lugar a diferentes composiciones tanto individuales como grupales. → El conocimiento y desarrollo de las diferentes manifestaciones dancadas tanto estructuradas como no estructuradas. → El desarrollo y aplicación de distintas técnicas expresivo – comunicativas para enriquecer las posibilidades de respuesta creativa. → La realización de actividades físicas utilizando la música para reforzar la práctica, como elemento de apoyo rítmico, valorando su repercusión positiva en el rendimiento conseguido. → El reconocimiento del valor expresivo, comunicativo y cultural de las actividades practicadas como contribución al desarrollo integral de la persona. 	<ul style="list-style-type: none"> → Aspectos generales y específicos que se deben considerar en la organización de actividades en el medio natural. → Perfeccionamiento y profundización en actividades específicas del medio natural: senderismo, orientación, acampada, iniciación a la escalada. → Valoración de las actividades físicas en el medio natural como instrumento para la ocupación constructiva del ocio y la mejora de la salud dinámica. → Fomento de una actitud crítica ante los problemas medioambientales de su entorno inmediato, próximo y lejano. → Planificación y organización de actividades en el medio natural → Conocimiento de lugares e instalaciones para la práctica adecuada de actividades físicas en su entorno natural.

Objetivos

1. Incrementar sus posibilidades de rendimiento deportivo mediante el desarrollo de sus capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus habilidades específicas.
2. Planificar actividades físicas que contribuyan a satisfacer sus necesidades personales y que constituyan un medio para el disfrute activo del tiempo de recreo y ocio.
3. Conocer y valorar la salud y la calidad de vida a través de la práctica sistemática de la actividad física y del conocimiento de los mecanismos fisiológicos de adaptación a la misma así como promoviendo la prevención de conductas que comporten riesgos para la salud, tanto individual como colectiva.
4. Participar en actividades físico – deportivas, cooperando en las tareas de equipo, respetando y valorando los aspectos de relación que tienen estas actividades.
5. Adoptar una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, como el consumo de tabaco, alcohol y, otras drogas respetando el medio ambiente y realizando aportaciones personales que favorezcan su conservación y mejora.
6. Utilizar y valorar la riqueza expresiva del cuerpo y del movimiento en diversas manifestaciones artísticas, culturales y deportivas como medio de expresión y comunicación.
7. Favorecer iniciativas de asociacionismo juvenil físico – deportivo – recreativo, así como valorar posibles estudios y salidas profesionales en este ámbito.
8. Reconocer y valorar las actividades físico – deportivas habituales en Andalucía como rasgo cultural propio, facilitando el uso adecuado y el disfrute de los servicios públicos destinados a este fin.

Criterios de evaluación

1. Ser capaz de diseñar planes de preparación física personales, primando en ellos la salud y mejora de las cualidades físicas.
2. Alcanzar niveles de rendimiento físico y deportivo cercanos a los valores medios de su grupo de edad, y según los baremos establecidos en el departamento, que se basarán en las baterías eurofit, el manual Alpha-Fitness y los resultados promedio de nuestros alumnos en los cursos anteriores.
3. Mostrar en situaciones de práctica que se es capaz de convivir con los mismos valores que exige la convivencia democrática en un contexto social cotidiano, es decir, participando con libertad, responsabilidad, solidaridad, respeto, honestidad, justicia, etc.
4. Demostrar que se ha adquirido un cierto grado de ética, cultura deportiva, y conocimientos sobre salud y actividad física, sometiendo a reflexión crítica los comportamientos y actitudes derivados de las actuaciones propias y ajenas desde las funciones de participante, consumidor y espectador del deporte.
5. Presentar correctamente los documentos exigidos relacionados con la Educación Física, bien sean trabajos, exámenes u otros.
6. Participar en la práctica de actividades de expresión corporal que se propongan en función de las posibilidades de los alumnos, profesores y el propio centro.
7. Valorar las posibilidades de uso y disfrute del medio natural en relación a una actividad física respetuosa con el mismo

PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA 2º DE BACHILLERATO:

OBJETIVOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN 2º DE BACHILLERATO

- Conocer los efectos del calentamiento en el organismo humano.
- Conocer las bases de la Teoría del Entrenamiento
- Ser capaz de planificar entrenamientos de resistencia para poder competir en pruebas de resistencia de distinta duración.
- Poner en práctica los distintos métodos de entrenamiento de la resistencia.
- Conocer los fundamentos de una planificación del entrenamiento tanto anual como plurianual y ser capaz de ponerla en práctica teniendo en cuenta el nivel de un deportista.
- Conocer los fundamentos de la planificación de los entrenamientos de fuerza máxima así como de mejora de la hipertrofia muscular o la fuerza resistencia.
- Poner en práctica los distintos métodos de entrenamiento de la fuerza
- Estar preparado para organizar actividades deportivas a gran escala.
- Conocer los principios de la alimentación del deportista.
- Conocer los medios técnico tácticos del fútbol, fútbol sala, baloncesto, voleibol y balonmano.
- Poner en práctica los distintos medios técnico-tácticos del fútbol sala, baloncesto, voleibol y balonmano.
- Conocer la fisiología del ejercicio físico aplicada al entrenamiento de resistencia y al entrenamiento de fuerza.
- Conocer el mecanismo por el que se producen las lesiones deportivas y saber actuar eficientemente ante ellas.
- Estar preparado para organizar una carrera de orientación.
- Saber poner en práctica algunas técnicas de relajación para aplicarlas a la competición deportiva.
- Practicar ejercicios de expresión corporal junto con ejercicios de acrosport.

CONTENIDOS DE 2º DE BACHILLERATO

1. Desarrollo de una condición física adecuada para una buena calidad de vida y una buena salud así como preparación física óptima para competir en un deporte elegido. Preferentemente para un deporte individual.
 - Valoración funcional de la capacidad de rendimiento físico
 - Sistemas de entrenamiento de la resistencia y de la fuerza
 - La amplitud de movimiento. Técnicas de movilidad
 - Métodos de desarrollo de la velocidad.

- Métodos de desarrollo de la resistencia
- Métodos de desarrollo de la fuerza

2. El calentamiento

- Fundamentos y tipos
- Calentamiento y rendimiento
- Beneficios del calentamiento en el organismo humano.

3. Anatomía humana

- Tipos de tejido muscular
- Origen e inserción de los principales músculos
- Clasificación de los huesos. Partes del hueso. Estructura,
- Clasificación de las articulaciones

4. Fisiología del ejercicio físico.

- Clasificación de las vías energéticas
- La fosfogénesis
- La glucólisis anaeróbica
- La fosforilación oxidativa
- El umbral anaeróbico
- El consumo máximo de oxígeno
- Estructura microscópica del músculo.
- Tipos de fibras musculares
- Mecanismo de la contracción muscular
- Hormonas y ejercicio físico
- Factores limitantes del rendimiento aeróbico
- Respuestas y adaptaciones hematológicas al ejercicio físico
- Respiración pulmonar: Adaptaciones en el ejercicio físico
- Medios médico-biológicos de recuperación del rendimiento deportivo

5. La alimentación orientada al entrenamiento deportivo.

- El aporte de las sustancias alimenticias básicas que proporcionan energía
- El aporte vitamínico
- El aporte de macroelementos y microelementos
- El aporte hídrico
- Las fibras vegetales
- La dieta de rendimiento completa en la fase de entrenamiento
- La alimentación correcta en la fase previa a la competición
- La alimentación en la competición
- La alimentación después de la competición

6. Teoría del Entrenamiento. La planificación del entrenamiento deportivo. Planificación del entrenamiento orientada a conseguir un mayor nivel de resistencia, de fuerza, velocidad o amplitud de movimiento. Aplicaciones de la teoría del entrenamiento en los deportes individuales y colectivos.

- Variables del entrenamiento: El volumen, la intensidad, la duración y la complejidad
- Principios básicos para el adecuado desarrollo de la condición física
- El Síndrome General de Adaptación
- Descanso y recuperación
- Planificación del entrenamiento
- Ciclos de entrenamiento
- Programa de entrenamiento anual
- Planificación a largo plazo
- Puesta en forma para la competición

7. 1º auxilios en las lesiones deportivas.

- Concepto
- Objetivos

- La respiración artificial
- Heridas
- Contusiones
- Tirón muscular
- Esguince articular
- Fractura o fisura
- Traumatismo en la cabeza
- Hemorragia nasal
- Lipotimia
- Epilepsia
- Crisis asmáticas
- Golpe de calor
- Quemaduras

8. Los medios técnico-tácticos de algunos deportes colectivos e individuales

9. La expresión corporal. El acrosport.

10. Actividades en la naturaleza. La carrera de orientación como deporte de competición.