DEPARTAMENTO DIDÁCTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA

EXTRACTO DEL PROYECTO CURRICULAR DE ÁREA PARA ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIAY BACHILLERATO.

IES CARMEN BURGOS DE SEGUÍ

ALOVERA

CURSO 2020-2021

B. SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE CONTENIDOS POR CURSOS.

1º DE LA ESO	2º DE LA ESO	3º DE LA ESO	4º DE LA ESO
Bloque I. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD			
1. Concepto de actividad física y salud. 2. Indicadores físicos fisiológicos del esfuerzo, frecuencia cardiaca y respiratoria. 3. Alimentación saludable, composición de los alimentos. 4. Calentamiento General: ejecución y elaboración 5. Resistencia aeróbica, en carrera a través del juego. 6. Desarrollar la resistencia muscular aeróbica mediante situaciones jugadas. 7. Flexibilidad (: Movilidad articular y ejecución y elaboración de estiramientos estáticos. 8. Velocidad de reacción a través de juegos de persecución. 9. Agilidad básica, circuitos y saltos. 10. Actitud postural. .	1. Las actividades físicas saludables. 2. Desarrollo del acondicionamiento físico general a través de sistemas básicos y el juego. 3. Control de la intensidad mediante la frecuencia cardiaca. 4. Habilidades gimnásticas con elementos; cuerdas y balones. 5. Huesos y musculatura relacionada con la actividad física. 6. Tipos y pirámide de alimentos. Higiene y hábitos posturales.	1. Sistemas y desarrollo de las capacidades básicas: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. 2. Test de valoración de las capacidades físicas básicas. 3. Control del esfuerzo mediante la frecuencia cardiaca y el RPE. 4. Conocer las respuestas fisiológicas del organismo al esfuerzo: Incremento frecuencia cardiaca, respiratoria, temperatura, deshidratación y depleción de glucógeno. 5. Análisis de la composición corporal, gasto energético en actividad física y dieta equilibrada. 6. Reconocer las prácticas habituales perjudiciales para la salud.	1. Sistemas de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas saludables. 2. Diseño y puesta en marcha de un programa básico de condición física saludable. 3. Test individuales de valoración de la condición física. 4. Fitness y modalidades de mejora de la CF. 5. Trabajo específico de CORE. 6. Análisis de la ingesta calórica diaria. 7. Los desequilibrios alimenticios (anorexia, bulimia, obesidad), la vigorexia y el dopaje. 8. Riesgos del sedentarismo, tabaco y alcohol y drogas para la salud.

1º DE LA ESO	2º DE LA ESO	3º DE LA ESO	4º DE LA ESO
Bloque II. JUEGOS Y DEPORTES			
1. Desarrollo de la coordinación y habilidades básicas a través del juego predeportivo reglado: • Balonkorf y minibasket, técnica individual de pase bote y lanzamiento. • Balonmano, juegos y técnica individual básica del lanzamiento. • Fútbol, juegos y técnica individual básica. Voley adaptado Atletismo: técnica de la carrera y juegos de relevos. 2. Deportes alternativos: Kinball Bádminton Béisbol. Raquetas y palas. Disco volador	1. Desarrollo de la coordinación y habilidades a través del juego deportivo reglado. 2. Mejorar las habilidades y capacidades coordinativas específicas en los siguientes deportes: • Baloncesto: técnica individual de tiro libre y entrada en bandeja. La defensa individual. • Rugby- tag: técnica individual y táctica básica. • Voleibol, juegos y técnica individual básica. • Raquetas, 3. Atletismo,relevos, salto de longitud y lanzamiento de peso. 4. Deportes alternativos: Kinball Bádminton Disco volador	1. Conocer la técnica, táctica y reglas elementales de los siguientes deportes: Voleibol Hockey-Floorball 2. Desarrollar el nivel técnico y las habilidades en: Acrosport. Balonmano. Baloncesto. 3. Atletismo, altura y paso de vallas. 4. Deportes alternativos.	1. Desarrollar la técnica, táctica colectiva y reglas elementales de los siguientes deportes: Fútbol Balonmano Baloncesto Hockey-Floorball Voleibol Rugby 2. Desarrollar el nivel técnico de las habilidades coordinativas individuales en: • Atletismo lanzamiento de disco. Triple salto. Bádminton. Deportes alternativos.

1º DE LA ESO	2º DE LA ESO	3º DE LA ESO	4º DE LA ESO
Bloque III. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL			
1. Orientación: utilización de mapa en el entorno del centro. **2.** Juegos de rastreo.	1. Senderismo y bicicleta de montaña. Seguridad, reglajes y mecánica básica. 2. Rutas verdes y desplazamiento saludables en el entorno. 3. Beneficios de la conservación del arbolado en el entorno natural.	1. Orientación (II): utilización de mapa, interpretación y uso de la brújula. 2. Uso de una App deportiva con GPS. 3. Análisis de la problemática y agresiones medioambientales en el entorno.	1. Uso de redes sociales App de control de la velocidad y ruta en el medio. 2. Orientación mediante app y tecnología móvil. 3. La escalada básica y rutas en montaña. 4. El impacto ambiental de diferentes prácticas deportivas.

1º DE LA ESO	2º DE LA ESO	3º DE LA ESO	4º DE LA ESO
Bloque IV. EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA			
1. Juegos de concienciación corporal. 2. Tareas de experimentación expresiva a través del cuerpo y el movimiento.	1. Desarrollar a través de una danza del mundo la expresión y comunicación según diferentes culturas.	1. Realizar una composición de movimiento grupal sincronizada a un tema musical. 2. Práctica de las habilidades sociales a través de la expresión corporal.	1. Reciclaje y expresión musical.

1º DE LA ESO	2º DE LA ESO	3º DE LA ESO	4º DE LA ESO
Bloque V. ACTITUD VALORES Y NORMAS			
1. Las actividades físicas de ocio en el entorno. 2. Seguridad en la actividad física. 3. Primeros Auxilios PAS. 4. Respeto, juego limpio y trabajo en equipo. 5. La higiene personal en la actividad física.	1. Realizar y valorar una actividad social como elemento de ocio y de relación con los demás. 2. Valorar el propio autocontrol en el deporte. 3. Actuación ante accidentes leves en el deporte RICE. 4. Control de la respiración	1. Practicar una actividad deportiva en el tiempo de ocio. 2. El fútbol como fenómeno de masas. 3. Primeros auxilios. El RCP. 4. Relajación y yoga.	1. Práctica deportiva autónoma fuera de la actividad académica. 2. Seguridad y autonomía en la práctica deportiva. 3. Lesiones deportivas, esguinces, tendinitis, luxación, traumatismos y fracturas. 4. Protocolo de actuación ante un accidente y uso del DESA, 5. Uso de la relajación como instrumento de equilibrio psicofísico.

C. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES.

Educación Física. 1º ESO		P	C.CLAVE	INST. EVALUA	TEMPORALIZACIÓN ESTÁNDARES EN UNIDADES DIDÁCTICAS													
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables				P.Aux	C.Fís	Juegos	Bto	Fút	Vol	Bal	D.A.	Agil	Raq	Ori	D.Al	Exp	M.Amb
Bloque 1. Condición física y salud																		
1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1. Reconoce la actividad física como un hábito beneficioso para la salud.	B	CM	Diario de clase		X												
	1.2. Identifica las capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividad física y explica alguna de las características de las mismas.	B	CM	Pruebas objetivas		X												
	1.3. Conoce aspectos básicos sobre los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.	I	CM	Pruebas objetivas		X												
	1.4. Utiliza la frecuencia cardiaca para controlar la intensidad de su esfuerzo en la práctica de actividad física.	B	AA	**Rubrica**		X												
	1.5. Conoce pautas básicas de correcta alimentación valorando su influencia en una adecuada calidad de vida.	I	CM	ruebas de composició		X												
	1.6. Discrimina los hábitos saludables de los perjudiciales para la salud mostrando una actitud crítica hacia estos últimos.	B	CM	ruebas de composició		X												
	1.7. Toma conciencia de la propia postura corporal identificando en sí mismo actitudes posturales correctas e incorrectas.	I	CM	ruebas de composició		X												
2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	2.1. Identifica su nivel de condición física a través de la práctica dirigida de test de valoración comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a su edad.	A	AA	Escalas de observación		X												
	2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.	B	AA	Escalas de observación		X												
	2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	I	AA	Escalas de observación		X												

Bloque 2. Juegos y deportes		P	CC	IE	P.Aux	C.Fís	Juegos	Bto	Fút	Vol	Bal	D.A.	Agil	Raq	Ori	D.Al	Exp	M.Amb
1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Resuelve situaciones motrices que requieran de la utilización de las capacidades coordinativas.	I	AA	Listas de control			X	X	X	X	X	X						
	1.2. Comprende la lógica interna de la modalidad.	B	AA	Listas de control			X	X	X	X	X	X						
	1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	AA	Listas de control			X	X	X	X	X	X						
	1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	SI	Listas de control			X	X	X	X	X	X						
	1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	Listas de control			X	X	X	X	X	X						
2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizandolas estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA	Rúbrica			X	X	X	X	X	X						
	2.2. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.	A	AA	Listas de control			X	X	X	X	X	X						
	2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	I	AA	Listas de control			X	X	X	X	X	X						
	2.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.	I	CS	Diario de clase		X	X	X	X	X	X	X						
	2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS	Pruebas objetivas			X	X	X	X	X	X						
	2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.	I	AA	Diario de clase		x	X	X	X	X	X	X						

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural		P	CC	IE	P.Aux	C.Fís	Juegos	Bto	Fút	Vol	Bal	Kinbal	Agil	Raq	Ori	D.Al	Exp	M.Amb
1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.	1.1. Conoce los tipos de actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en el medio natural.	B	CC	Pruebas objetivas														X
	1.2. Aplica las técnicas básicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas en juegos y situaciones lúdicas.	B	AA	Diario de clase														X
	1.3. Toma conciencia de la necesidad del cuidado y mejora del medio natural.	I	CM	Diario de clase														X
Bloque 4. Expresión corporal y artística		**P**	**CC**	**IE**	P.Aux	C.Fís	Juegos	Bto	Fút	Vol	Bal	Kinbal	Agil	Raq	Ori	D.Al	Exp	M.Amb
1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Identifica las posibilidades expresivas de su cuerpo y del movimiento a través de la participación en juegos y actividades de expresión.	B	CC	Entrevistas														
	1.2. Realiza improvisaciones y construcciones sencillas respondiendo a retos expresivos corporales de baja dificultad, como medio de comunicación interpersonal.	I	CC	Autoevaluación														

Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		P	CC	IE	P.Aux	C.Fís	Juegos	Bto	Fút	Vol	Bal	D.A.	Agil	Raq	Ori	D.Al	Exp	M.Amb
1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.	I	CS	Diario de clase	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	1.2. Se relaciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier discriminación o prejuicio por razón de género, afinidad, nivel de habilidad motriz u origen.	B	CS	Diario de clase	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	1.3. Coopera con sus compañeros y compañeras en las actividades grupales mostrando actitudes de compañerismo.	I	CS	Diario de clase	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.	I	CS	Diario de clase	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.1. Participa de forma activa y desinhibida en las actividades de clase.	B	SI	Diario de clase	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	B	SI	Diario de clase	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	2.3. Valora el juego limpio por encima de la búsqueda desmedida de resultados.	I	CS	Diario de clase		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X
	2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	B	CS	Diario de clase	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.	B	CS	Diario de clase	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	2.6. Utiliza correctamente las instalaciones y el material de clase mostrando actitudes de cuidado de los mismos.	B	CS	Diario de clase	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	B	SI	Diario de clase	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	3.2. Atiende a criterios básicos de seguridad en su participación en las distintas actividades de clase.	I	SI	Diario de clase	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	3.3. Conoce el protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente (conducta P.A.S.).	I	AA	Pruebas objetivas	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Identifica las distintas fases en la práctica de actividad física y el tipo de actividades de cada una de ellas.	I	AA	Pruebas objetivas	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	4.2. Conoce aspectos básicos del calentamiento y de la vuelta a la calma valorando su importancia en una práctica física segura.	B	AA	Pruebas objetivas	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,…) sobre contenidos de la Educación Física.	I	CD	nálisis de produccione	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
	5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	A	CD	nálisis de produccione	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X

Educación Física 2º ESO		CC			TEMPORALIZACIÓN ESTÁNDARES EN UNIDADES DIDÁCTICAS														
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables				C.F.	BC	RUG	VB	ALT	RAQ	COMB	ATL	RELAJ	JDPT	1ºAU	NAT	CAL		
Bloque 1. Condición física y salud																			
1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1. Identifica las características que la actividad física debe cumplir para ser saludable.	AA	B	Pruebas objetivas	X								X				X		
	1.2. Distingue los tipos de cada una de las capacidades físicas básicas identificándolos en distintos tipos de actividad física.	AA	I	Pruebas objetivas	X														
	1.3. Conoce la estructura y la funcionalidad de los distintos sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.	SI	I	Escalas de observación	X														
	1.4. Utiliza su frecuencia cardiaca como medio para controlar su esfuerzo en la práctica de actividad física y mantenerse en su zona de actividad física saludable.	CM	B	Registro anecdótico	X														
	1.5. Describe los aspectos básicos de una dieta equilibrada relacionándolos con una mejor calidad de vida.	AA	B	Escalas de observación	X														
	1.6. Reconoce los efectos que distintos hábitos tienen sobre la salud mostrando una actitud crítica frente a los hábitos perjudiciales.	SI	B	Escalas de observación	X														
	1.7. Conoce principios de higiene postural aplicándolos en actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).	AA	I	Registro anecdótico	X														
2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	2.1. Reconoce el estado de su condición física a través del tratamiento de los datos obtenidos de la aplicación de pruebas de valoración.	SI	I	Autoevaluación	X														
	2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.	SI	B	Autoevaluación	X														
	2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	SI	I	Pruebas objetivas	X														
	2.4. Identifica los beneficios que la mejora de sus capacidades físicas tiene sobre su salud.	AA	I	Pruebas objetivas	X														
Bloque 2. Juegos y deportes		**CC**	**P**	**IE**	**C.F.**	**BC**	**RUG**	**VB**	**ALT**	**RAQ**	**COMB**	**ATL**	**RELAJ**	**JDPT**	**1ºAU**	**NAT**	**CAL**		
1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Mejora los niveles de sus capacidades coordinativas con respecto a sus niveles previos.	SI	I	Diario de clase		X	X		X	X									
	1.2. Conoce distintas manifestaciones lúdico-deportivas como parte del patrimonio cultural.	AA	I	Diario de clase										X					
	1.3. Comprende la dinámica de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	AA	B	Registro anecdótico		X	X		X	X									
	1.4. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	SI	B	Pruebas objetivas		X	X					X							
	1.5. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad consiguiendo el objetivo de la acción en situaciones sencillas de práctica.	SI	B	Pruebas objetivas		X	X					X							
	1.6. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas básicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	SI	I	Registro anecdótico		X	X		X	X		X							
2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	SI	B	Registro anecdótico		X	X												
	2.2. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta para la toma de decisiones en las situaciones de práctica.	SI	I	Registro anecdótico		X	X												
	2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	SI	I	Registro anecdótico		X	X				X								
	2.4. Coopera con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con intenciones tácticas básicas.	CS	I	Registro anecdótico		X	X												
	2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	CS	B	Registro anecdótico		X	X					X							
	2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas valorando la adecuación de las soluciones aportadas y realizando ajustes en caso de que fuera necesario.	CS	A	Diario de clase		X	X												

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural		CC	P	IE	C.F.	BC	RUG	VB	ALT	RAQ	COME	ATL	RELAJ	JDPT	1 AUX	NAT	CAL		
1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.	1.1. Demuestra conocimientos sobre las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural.	AA	B	Registro anecdótico												X			
	1.2. Utiliza con autonomía aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	SI	B	Diario de clase												X			
	1.3. Aplica con eficacia aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	SI	A	Diario de clase												X			
	1.4. Reconoce la necesidad del uso respetuoso del entorno natural mostrando compromiso por su conservación.	CS	I	Diario de clase												X			
Bloque 4. Expresión corporal y artística		**CC**	**P**	**IE**	**C.F.**	**BC**	**RUG**	**VB**	**ALT**	**RAQ**	**COME**	**ATL**	**RELAJ**	**JDPT**	**1ºAU**	**NAT**			
1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar emociones, sentimientos, situaciones e ideas.	CC	B	Registro anecdótico							X								
	1.2. Combina los elementos de espacio, tiempo e intensidad y atiende a criterios de creatividad en la puesta en práctica de las manifestaciones expresivas.	CL	A	Registro anecdótico							X								
	1.3. Identifica estructuras rítmicas en diferentes tipos de música y adapta su movimiento a las mismas.	AA	I	Registro anecdótico							X								
	1.4. Conoce y pone en práctica distintos tipos de bailes o danzas.	AA	I	Diario de clase							X								
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		**CC**	**P**	**IE**	**C.F.**	**BC**	**RUG**	**VB**	**ALT**	**RAQ**	**COME**	**ATL**	**RELAJ**	**JDPT**	**1ºAU**	**NAT**	**CAL**		
1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.	SI	I	Diario de clase	X	X	X	X	X	X	X	X		X		X			
	1.2. Interacciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier tipo de discriminación o prejuicio.	CS	B	Diario de clase	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
	1.3. Colabora en las actividades grupales, asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.	CS/SI	I	Diario de clase	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
	1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.	CS	I	Diario de clase	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.1. Adopta una actitud de participación activa, desinhibida y de aprovechamiento en las clases.	SI	B	Diario de clase	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
	2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	SI	B	Análisis actividad de clase	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
	2.3. Muestra actitudes de deportividad, tolerancia, cooperación y autocontrol en relación con la actividad física, tanto en el papel de participante como en el de espectador.	SI	I	Diario de clase	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
	2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	CS	B	Diario de clase	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
	2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.	CS	B	Diario de clase	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
	2.6. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase	CS	B	Listas de control	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	SI	B	Listas de control	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	3.2. Conoce y respeta las normas de prevención de lesiones y accidentes en la práctica de actividad física.	AA	I	Diario de clase												X			
	3.3. Conoce y aplica los procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más frecuentes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).	AA	I	Escalas de observación												X			
4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Diferencia los tipos de calentamiento reconociendo actividades para cada uno de ellos.	SI	I	Pruebas objetivas													X		
	4.2. Pone en práctica de forma autónoma calentamientos generales teniendo en cuenta pautas de correcta realización.	SI	B	Diario de clase													X		
	4.3. Utiliza técnicas respiratorias como medio de relajación y de vuelta a la calma en la práctica de actividad física.	SI	I	Escalas de observación									X						
5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,…) sobre contenidos de la Educación Física.	CD	I	Diario de clase					X			X					X		
	5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	SI	A	Diario de clase					X			X					X		

Educación Física. 3º ESO		P	C.CLAVE	INST. EVALUA	TEMPORALIZACIÓN ESTÁNDARES EN UNIDADES DIDÁCTICAS												
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables				J.R	C.F	Vol	Atl	Ori	D.Al	Rel	Acro	U10	U11	U12	U13	U14	U15
Bloque 1. Condición física y salud																		
1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1. Identifica la relación entre su gasto energético y su aporte calórico, relacionándolo con la salud.	I	CC	Analisis de actividades		x												
	1.2. Analiza su propia dieta y propone cambios para que esta sea más saludable.	I	CC	Prueba objetiva		x												
	1.3. Conoce las respuestas del organismo ante la práctica de actividad física y las adaptaciones orgánicas que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica sistemática, relacionándolas con la salud.	I	AA	Prueba objetiva		x												
	1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo físico utilizando para ello su frecuencia cardíaca y las sensaciones de esfuerzo percibido	B	AA	Analisis de actividades		x												
	1.5. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de actividades físicas.	I	AA	Observacion directa		x												
	1.6. Reflexiona sobre sus propios hábitos de vida adoptando una postura crítica frente a los nocivos y valorando los beneficiosos para su salud, argumentando sus opiniones.	B	CC	Analisis de actividades		x												
2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	2.1. Conoce los métodos de trabajo de las distintas capacidades físicas y las pautas para su correcta aplicación.	B	AA	Prueba objetiva		x												
	2.2. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar las distintas capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud.	I	AA	Escala de observacion		x												
	2.3. Mejora los niveles previos de sus capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud.	B	SI	Prueba objetiva		x												
	2.4. Alcanza niveles de desarrollo de las capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud, acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	I	CC	Prueba objetiva		x												
Bloque 2. Juegos y deportes		**P**	**CC**	**IE**	**J.R**	**C.F**	**VOL**	**Atl**	**Ori**	**D.al**	**Rel**	**Acro**	**U10**	**U11**	**U12**	**U13**	**U14**	**U15**
1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Comprende la estructura de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	B	CC	Observacion directa			x			x								
	1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	SI	Observacion directa	x		x	x		x								
	1.3. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad ajustando su realización a los condicionantes de mayor relevancia presentes en la situación de práctica.	B	AA	Observacion directa	x		x	x		x								
	1.4. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	I	AA	Prueba objetiva			x			x								
	1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	CC	Lista de control			x	x		x								
2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA	Observacion directa			x			x								
	2.2. Pone en práctica aspectos básicos de la táctica individual y/o grupal de la modalidad buscando cumplir el objetivo de la acción de juego.	I	CC	Observacion directa	x		x			x								
	2.3. Se coordina con sus compañeros y compañeras para poner en práctica aspectos básicos de la táctica grupal de la modalidad.	I	AA	Observacion directa	x		x			x								
	2.4. Aplica con eficacia los recursos motrices de la modalidad.	A	AA	Observacion directa	x		x	x		x								
	2.5. Reflexiona sobre las situaciones de práctica justificando las decisiones tomadas.	I	CC	Analisis de actividades	x		x			x								
	2.6. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS	Analisis de actividades	x		x	x		x								

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural		P	CC	IE	J.R	C.F	VOL	Atl	Ori	D.al	Rel	Acro	U10	U11	U12	U13	U14	U15
1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.	1.1. Identifica las posibilidades que ofrece el entorno natural próximo para la aplicación de la actividad físico-deportiva en el medio natural.	I	AA	Analisis de actividades					x									
	1.2. Conoce las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural, aplicándolas de forma autónoma en situaciones variadas.	B	AA	Observacion directa					x									
	1.3. Utiliza con eficacia las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	A	AA	Prueba objetiva					x									
	1.4. Reflexiona sobre el estado del medio ambiente y plantea posibles acciones personales que contribuyan a la conservación y mejora del mismo.	I	CS	Analisis de producciones					x									
Bloque 4. Expresión corporal y artística		**P**	**CC**	**IE**	**J.R**	**C.F**	**VOL**	**Atl**	**Ori**	**D.al**	**Rel**	**Acro**	**U10**	**U11**	**U12**	**U13**	**U14**	**U15**
1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Pone en práctica composiciones grupales de carácter dramático y/o rítmico.	B	SI	Analisis de producciones								x						
	1.2. Utiliza las técnicas y recursos rítmico-expresivos atendiendo a criterios de creatividad, sincronización y correcta ejecución en las composiciones puestas en práctica.	I	CC	Prueba objetiva								x						
	1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.	I	AA	Autoevaluacion								x						
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		**P**	**CC**	**IE**	**J.R**	**C.F**	**VOL**	**Atl**	**Ori**	**D.al**	**Rel**	**Acro**	**U10**	**U11**	**U12**	**U13**	**U14**	**U15**
1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	1.1. Conoce las posibilidades que le ofrece su entorno para la práctica de actividad física en su tiempo libre y plantea propuestas de utilización personal.	A	AA	Analisis de actividades	x	x	x	x	x	x	x	x						
	1.2. Muestra actitudes que favorecen el trabajo en equipo cumpliendo con la labor encomendada.	I	CC	Observacion directa	x	x	x	x	x	x	x	x						
	1.3. Respeta y valora las intervenciones y aportaciones de los demás.	I	CS	Observacion directa	x	x	x	x	x	x	x	x						
2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.1. Participa con interés, desinhibición e iniciativa en las clases.	B	CS	Observacion directa	x	x	x	x	x	x	x	x						
	2.2. Muestra actitudes de auto-exigencia y superación.	B	CS	Observacion directa	x	x	x	x	x	x	x	x						
	2.3. Acepta el valor integrador de la práctica físico-deportiva respetando la diversidad, superando las diferencias y mostrando actitudes de deportividad y tolerancia.	B	CS	Observacion directa	x	x	x	x	x	x	x	x						
	2.4. Muestra una actitud crítica frente a determinados comportamientos relacionados con la actividad física deportiva ya sea en la faceta de practicante o en la de espectador.	I	CS	Observacion directa	x	x	x	x	x	x	x	x						
	2.5. Analiza críticamente los estilos de vida y los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física.	I	CS	Prueba objetiva	x	x	x	x	x	x	x	x						
	2.6. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	B	CS	Observacion directa	x	x	x	x	x	x	x	x						
	2.7. Respeta las normas establecidas en clase.	B	CC	Observacion directa	x	x	x	x	x	x	x	x						
	2.8. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase.	B	CS	Observacion directa	x	x	x	x	x	x	x	x						
3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.1. Identifica las características de las actividades físicas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	I	CS	Autoevaluacion	x	x	x	x	x	x	x	x						
	3.2. Adopta de forma autónoma las normas de prevención y de seguridad propias de las actividades físicas desarrolladas.	I	CS	Observacion directa	x	x	x	x	x	x	x	x						
	3.3. Conoce el protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y la maniobra de Heimlich.	I	AA	Autoevaluacion	x	x	x	x	x	x	x	x						
4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Diseña y pone en práctica calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma de la sesión de forma autónoma.	B	AA	Observacion directa	x	x	x	x	x	x	x	x						
	4.2. Utiliza distintas técnicas de relajación como medio de disminución de tensiones físicas y emocionales.	I	CC	Observacion directa	x	x	x	x	x	x	x	x						
5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,…) sobre contenidos de la Educación Física, realizando exposiciones sí fuera necesario.	B	CD	Analisis de produccciones	x	x	x	x	x	x	x	x						
	5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	I	CD	Analisis de produccciones	x	x	x	x	x	x	x	x						
	5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.	I	CD	Analisis de producciones	x	x	x	x	x	x	x	x						

EDUCACIÓN FÍSICA 4º ESO		P			TEMPORALIZACIÓN ESTÁNDARES EN UNIDADES DIDÁCTICAS														
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables				J.R	C.F.S	Atl	Balo	Cue	Bad	Rol	Cor	Flex	Test	D.A	Ati			
Bloque 1. Condición física y salud																			
	Mantiene actitudes posturales correctas en la práctica de actividades físicas.	I	SI	Obs.directa	x	x													
	Relaciona ejercicios de tonificación y/o flexibilización de determinadas estructuras de sostén del cuerpo con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.	I	AA	Lista cont.	x	x													
	Elabora sencillos menús saludables y equilibrados teniendo en cuenta sus características y necesidades personales.	I	SI	Trabajo	x	x													
1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	Conoce los requerimientos de alimentación e hidratación para la práctica de actividad física.	B	AA	Prueba Ob.	x	x													
	Muestra una actitud crítica ante las interpretaciones erróneas que de la imagen corporal y de la actividad física se pueden dar en la sociedad actual y los desequilibrios que estas generan (anorexia, bulimia, vigorexia, consumo de sustancias,dopantes) argumentando sus opiniones.	I	CS	Prueba Ob.	x	x													
	Relaciona hábitos como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas como el alcohol y el tabaco con sus efectos sobre la condición física y la salud.	B	CS	Prueba Ob.	x	x													
	Realiza propuestas saludables que puedan contrarrestar los efectos que determinados hábitos perjudiciales tienen sobre la salud.	I	SI	Prueba Ob.	x	x													
	Aplica de forma autónoma los sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.	M	AA	Obs.directa	x	x													
	Propone actividades físicas para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas relacionadas con la salud que respondan a sus características, intereses y necesidades y que tengan un enfoque saludable.	I	SI	Rol Adec	x	x													
	Elabora y pone en práctica en horario escolar un plan básico para la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro y argumentando sus decisiones.	B	AA	Prueba Ob.	x	x													
2. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las mejoras de las capacidades físicas relacionadas con la salud en su tiempo libre.	2.4. Plantea una propuesta sencilla de adaptación de su programa básico para la adaptaciones, orgánicas y su relación con la salud.	A	AA	Prueba Ob.	x	x													
	Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en el proceso de mejora de su condición física.	I	AA	Prueba Ob.	x	x													
	Mejora los niveles previos de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.	M	SI	Prueba Ob.	x	x													
	Alcanza los objetivos de desarrollo de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud planteados en su programa de actividades.	I	SI	Prueba Ob.	x	x													

Bloque 2. Juegos y deportes		P	CC	IE	J.R	C.F.S	Atl	Balo	Ori	Bad	Rel	Cor	Flex	Test	D.A.	Ali			
1. Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	1.1. Ajusta la realización de los aspectos técnicos de la modalidad a los factores presentes en la práctica y, según casos, a las intervenciones del resto de los participantes.	B	SI	Lista cont.				x		x									
	1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.	B	SI	Obs.direta			x	x		x									
	1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	Obs.direta			x	x		x									
	1.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.	A	SI	Prueba Ob			x	x		x									
2. Resolver situaciones motrices de oposición y de colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos tácticos de la modalidad.	B	AA	Obs.direta				x		x									
	2.2. Selecciona y aplica los recursos tácticos individuales y/o grupales y colectivos apropiados en función de los condicionantes presentes en el juego con el fin de cumplir el objetivo de la acción de juego.	I	AA	Lista cont.				x		x									
	2.3. Coordina las acciones motrices propias con la de sus compañeros y compañeras y cumple con su función para conseguir el objetivo de la acción motriz, poniendo en práctica aspectos tácticos grupales y colectivos de la modalidad.	I	CS	Obs.direta				x		x									
	2.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.	A	SI	Obs.direta				x		x									
	2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.	I	AA	Obs.direta				x		x									
	2.6. Argumenta y plantea soluciones variadas ante las situaciones planteadas, teniendo en cuenta los factores presentes y valorando las posibilidades de éxito de las mismas.	A	AA	Obs.direta				x		x									
	2.7. Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.	B	AA	Obs.direta				x		x									
3. Colaborar en la planificación y en la organización de actividades deportivas, previendo los medios y las actuaciones necesarias para el desarrollo de las mismas y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	3.1. Diseña y pone en práctica actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, asumiendo las funciones encomendadas en el grupo y coordinándose con sus compañeros y compañeras.	I	AA	Obs.direta				x		x									
	3.2. Presenta propuestas originales de organización de actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, así como de utilización de materiales.	A	SI	Entrevista				x		x									
	3.3. Analiza la oferta de práctica de actividades deportivas que le ofrece su entorno y plantea propuestas de utilización adaptadas a sus característica s, intereses y necesidades.	I	SI	Entrevista				x		x									

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural		P	CC	IE	J.R	C.F.S	Atl	Balo	Ori	Bad	Rel	Cor	Fle	Test	D.A.	Ali			
1. Profundizar en el conocimiento de las actividades físico-deportivas en el medio natural, reconociendo el impacto ambiental, económico y social de su aplicación y reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida y en el entorno.	1.1. Realiza propuestas de aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural que puedan suponer una opción personal de práctica física en el tiempo de ocio y de mejora de la salud.	I	AA	Entrevista					x										
	1.2. Resuelve situaciones de práctica relacionadas con la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales, ajustándose en todo momento a las circunstancias de aplicación.	B	AA	Prueba Ob					x										
	1.3. Reflexiona sobre el impacto ambiental, económico y social que la aplica ción de actividades físico-deportivas en el medio natural tiene sobre el entorno y en las formas de vida, mostrando actitudes de conservación y protección del medio ambiente.	I	AA	Anal. Trab					x										
Bloque 4. Expresión corporal y artística		**P**	**CC**	**IE**	**J.R**	**C.F.S**	**Atl**	**Balo**	**Ori**	**Bad**	**Rel**	**Cor**	**Fle**	**Test**	**D.A.**	**Ali**			
1. Componer y presentar composiciones individuales o colectivas, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva	1.1. Elabora y pone en práctica composiciones de tipo expresivo y/o artístico o rítmico.	B	AA	Prueba Ob								x							
	1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de las composiciones, utilizando adecuadamente y de forma creativa los distintos recursos y técnicas.	I	SI	Prueba Ob								x							
	1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.	I	AA	Prue. Comp								x							
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		**P**	**CC**	**IE**	**J.R**	**C.F.S**	**Atl**	**Balo**	**Ori**	**Bad**	**Rel**	**Cor**	**Fle**	**Tes**	**D.A.**	**Ali**			
1. Analizar críticamente el fenómeno físico-deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	1.1. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde un punto de vista cultural, de mejora personal, de disfrute y de relación con los demás.	I	SI	Obs.direta	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
	1.2. Muestra actitudes de deportividad manteniendo una actitud crítica con los comportamientos antideportivos y discriminatorios tanto desde el papel de participante como de espectador.	B	CS	Obs.direta	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
	1.3. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades, respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.	I	CS	Obs.direta	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X			
2. Mostrar actitudes de compromiso con su mejora personal y de responsabilidad en su relación con los demás.	2.1. Adopta actitudes de respeto hacia los demás, las normas y las instalaciones y materiales de práctica.	B	CS	Obs.direta	x	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x			
	2.2. Muestra compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.	B	SI	Obs.direta	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X			
	2.3. Acepta con responsabilidad su función en el grupo, realizando propuestas y aportaciones, aceptando y valorando las de los demás y demostrando su capacidad de diálogo y argumentación para llegar a acuerdos.	I	CS	Obs.direta	x	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x			
3. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad y prevención en la práctica de actividades físico-deportivas.	B	SI	Obs.direta	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X	x			
	3.2. Verifica las condiciones de práctica segura y usa convenientemente el equipo personal, los materiales y los espacios de práctica.	I	SI	Obs.direta	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X			
	3.3. Identifica las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica físico-deportiva y describe los protocolos de actuación básicos ante los mismos.	I	AA	Obs.direta	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X			
4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Diseña y pone en práctica de forma autónoma y habitual calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma, atendiendo a las características de la parte principal de la sesión.	B	SI	Obs.direta	x	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	X			
	4.2. Utiliza de forma autónoma y en distintos contextos de aplicación diferentes técnicas y métodos de relajación.	I	SI	**Obs.direta**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	x	x	x	X			
5. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,…), realizando exposiciones sí fuera necesario.	B	SI	Trabajo	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
	5.2. Realiza un proceso de búsqueda adecuado, procesando la información y analizándola críticamente y compartiendo la información en los soportes y entornos apropiados si fuera necesario.	I	AA	Trabajo	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X			
	Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.	I	CD	Trabajo	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			

E. MÉTODOS DE TRABAJO

Hacemos referencia a la posibilidad de cambiar de escenario en función de la evolución de la pandemia **Covid.** Para ello creamos una tabla por cursos en la que se recogen los contenidos imprescindibles que se tratarán para garantizar una evolución del proceso de enseñanza- aprendizaje. Así como las herramientas, principalmente tecnológicas, que se usarán para mantener el contacto con las alumnos/ familias y que garanticen el trabajo de los mismos.

A continuación se muestran las tabas por cursos:

Variaciones para **1º ESO** en la modalidad del proceso de enseñanza (Escenario 2 y 3)	
Contenidos mínimos	Calentamiento general. Juego deportivo colectivo Conceptos básicos deportes alternativos Conceptos básicos de Fuerza, Resistencia y velocidad. Ubicación en el entorno
Metodología e instrumentos	Trabajaremos de manera online, usando como referencia la plataforma Gsuite. Las principales herramientas serán: Classroom: Aula virtual para cada grupo en la que se gestionaran los contenidos y los tareas pedidas a los alumnos Carpeta Drive: donde se secuenciarán las tareas de oa alumnos confinados por quincenas Formularios: instrumento de evaluación de algunos contenidos Meet: Herramienta para las clases online Calendar: registrará la evolución y tareas de la materia Chat/correo: contacto fluido y directo con los alumnos.

Variaciones para **2º ESO** en la modalidad del proceso de enseñanza (Escenario 2 y 3)	
Contenidos mínimos	Calentamiento general y específico autónomo. Reglas básicas baloncesto y Rugby Tag Principales gestos de raquetas y palas Conceptos básicos de Fuerza, Resistencia y velocidad. Malabares con 3 y 2 pelotas Interpretación de un mapa
Metodología e instrumentos	Trabajaremos de manera online, usando como referencia la plataforma Gsuite. Las principales herramientas serán: Classroom: Aula virtual para cada grupo en la que se gestionaran los contenidos y los tareas pedidas a los alumnos Carpeta Drive: donde se secuenciarán las tareas de los alumnos confinados por quincenas Formularios: instrumento de evaluación de algunos contenidos Meet: Herramienta para las clases online Calendar: registrará la evolución y tareas de la materia Chat/correo: contacto fluido y directo con los alumnos

Variaciones para **3º ESO** en la modalidad del proceso de enseñanza (Escenario 2 y 3)	
Contenidos mínimos	Calentamiento general y específico autónomo. Reglas básicas baloncesto y Rugby Tag Principales gestos técnicos Baloncesto Conceptos básicos de Fuerza, Resistencia y velocidad. Malabares con 3 y 2 pelotas Interpretación de un mapa
Metodología e instrumentos	Trabajaremos de manera online, usando como referencia la plataforma Gsuite. Las principales herramientas serán: Classroom: Aula virtual para cada grupo en la que se gestionaran los contenidos y los tareas pedidas a los alumnos Carpeta Drive: donde se secuenciarán las tareas de oa alumnos confinados por quincenas Formularios: instrumento de evaluación de algunos contenidos Meet: Herramienta para las clases online Calendar: registrará la evolución y tareas de la materia Chat/correo: contacto fluido y directo con los alumnos

Variaciones para **4º ESO** en la modalidad del proceso de enseñanza (Escenario 2 y 3)	
Contenidos mínimos	Calentamiento general y específico autónomo. Reglas básicas deportes colectivos trabajados Principales gestos técnicos deportes de raqueta Conceptos básicos de Fuerza, Resistencia y velocidad. Deportes alternativos Control nutricional
Metodología e instrumentos	Trabajaremos de manera online, usando como referencia la plataforma Gsuite. Las principales herramientas serán: Classroom: Aula virtual para cada grupo en la que se gestionaran los contenidos y los tareas pedidas a los alumnos Carpeta Drive: donde se secuenciarán las tareas de los alumnos confinados por quincenas Formularios: instrumento de evaluación de algunos contenidos Meet: Herramienta para las clases online Calendar: registrará la evolución y tareas de la materia Chat/correo: contacto fluido y directo con los alumnos

G. MATERIALES CURRICULARES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.

En previsión de posibles escenarios como los presentados en el curso anterior, desde el centro se optó por adoptar una **organización basada en Gsuite** y todas las herramientas que ofrece. Para ello tenemos un correo corporativo y os alumnos una cuenta propia.
A través de esta plataforma de recursos, usaremos principalmente:

- ✓ Classroom: se fija como la herramienta de referencia para el contacto con los alumnos. Se establecerán diferentes módulos de contenido a modo de temario dentro del cual se plantearán diferentes tareas.
- ✓ Calendar: Nos servirá para mantener un registro de las tareas y elementos que queramos recordar a los alumnos y mantener presentes.
- ✓ Formularios: para la realización de test basados en el contenido teórico expuesto para los alumnos.
- ✓ Drive: plataforma para compartir materiales y contenidos con los diferentes grupos y sus alumnos. Tanto subidos por el docente como por ellos mismos.
- ✓ Chat: Herramienta de contacto directo con los alumnos para dudas o consultas, de igual manera también usaremos el correo.

Por otra parte destacamos que el contacto con las familias se realizará con la plataforma **PAPAS**, siendo la vía de comunicación oficial establecida por la junta.

H. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD DEL ALUMNADO

Para la atención a la diversidad estableceremos diferentes protocolos en función de las adaptaciones necesitadas por los alumnos. Algunos de los casos contemplados son:

- **Alumnos positivos o en confinamiento preventivo por Covid:** para los que habilitamos una carpeta en Classroom dentro de su grupo. En esa carptea se establece por semanas la tarea que deben realizar los alumnos que no asistan de manera presencia. Se trata de una adaptación del contenido dado y que principalmente serán apuntes teóricos o tareas prácticas para realizar a la vuelta a las clases presenciales.

- **Alumnos TDAH:** para los que únicamente trataremos de mantener su atención y focalizarles en el trabajo de la sesión, manteniéndoles motivados.

- **Alumnos asmáticos**: deberán llevar su inhalador a clase y regular su ejercicio físico, supervisado por el docente.

J. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN DEL ALUMNADO

A la hora de garantizar una evolución permanente en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos, deberemos atender tanto a los alumnos presentes en case como a aquellos que están confinados. Para ello haremos un **seguimiento activo** de cada uno de nuestros alumnos por parte del docente.

Para la evaluación del proceso usaremos diferentes instrumentos aplicados de manera conveniente a cada uno de los estándares.

Los **instrumentos de evaluación** utilizados en la mayoría de UD serán los siguientes:

- **Diario del profesor;** Se anotarán aspectos como la asistencia, la participación, el cuidado de la higiene personal, o el respeto de las normas de clase y el material. Útil para llevar a cabo una evaluación formativa, cualitativa e integrada. Se realizará a través de la observación directa y el registro anecdotario. (software Additio)

- **Prueba práctica;** Donde los alumnos/as realicen actuaciones como; circuitos de agilidad y/o habilidad, partidos en situación real, coreografías, representaciones de acrosport, etc. donde puedan aplicar los conocimientos y progresos motrices y/o técnicos-tácticos adquiridos durante la unidad didáctica en cuestión.
- **Rúbricas o escalas descriptivas;** en la mayoría de ocasiones irá ligado a la prueba práctica. Se trata de un documento, que nos ayuda a analizar el nivel de logro individual alcanzado por el alumno en unos aspectos concretos. Establece niveles o grados de consecución.
- **Test Físicos o motrices:** Para comprobar el nivel de condición física del alumnado. Batería alpha fitness
- **Trabajos individuales y colectivos;** El alumno tiene la obligación de entregarnos los diversos trabajos teórico–prácticos de investigación, sobre los contenidos trabajados en las U.D. Algunos como actividad para la clase y otros como parte de la evaluación como el análisis biomecánico de los gestos técnicos
- **Portfolio:** Se trata de una herramienta para recoger las creaciones del alumno, lo que le sirve para ser consciente en todo momento del trabajo constante que él mismo realiza. La columna vertebral de este portfolio será el programa personal y autónomo de entrenamiento que el alumno realizará cada trimestre con la actividad física que realice autónomamente para mejorar las CFB que más necesite.
- **Examen teórico;** Al final de cada trimestre se realizará un examen teórico (kahoot) donde se incluirán preguntas sobre contenidos tratados en las U.D, tales como: ejercicios técnico-tácticos y reglamentarios, aspectos de las capacidades trabajadas…

K. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y RECUPERACIÓN

NORMAS BASICAS DEL AREA. EQUIPAMIENTO.

Ropa deportiva, calzado deportivo y muda limpia. Se dejarán dos minutos al inicio y al final de la sesión para cambiarse de ropa, añadirles a los cinco minutos de tránsito entre clase y clase.
Acudir a las sesiones de E. Física provistos de un cuaderno, en el cual los alumnos recogerán los ejercicios realizados durante la clase.
Actividades extraescolares: Solo podrán asistir a dichas actividades, aquellos alumnos/as que no posean partes de disciplinas.
Ficha del alumnado: Deberá ser entregada al profesor correspondiente.
Acostumbrarse a leer el tablón de anuncios del gimnasio.
Este año se recomienda llevar un **Kit Covid: Con gel hidroalcohólico, una toalla, su propia botella de agua y una mascarilla de repuesto.**

ENFERMEDADES Y LESIONES.

Exentos totales: Es preceptivo un Certificado Médico Oficial en el que figure el diagnostico, posibles actividades alternativas y ejercicios contraindicados y el n° y nombre del colegiado médico.
Exentos parciales / transitorios: Por la falta de una sesión es suficiente con un justificante de sus tutores legales, donde se diferencie la no-asistencia de la no-participación, la fecha y el motivo de exención. Si se prolonga, es preceptivo justificante medico en el que figure por escrito el n° y nombre del colegiado medico, el diagnostico, los ejercicios contraindicados y los alternativos.

RECURSOS MATERIALES DEL AREA.

Hacer un buen uso de los recursos materiales de los que disponemos: "El que rompe paga", y será sancionado en caso de maltrato del material o de uso inadecuado.
Acceder al pavimento del gimnasio con zapatillas deportivas con suelas que no dejen marca. Limpiarse bien la suela (piedrecillas, barro, chicle, etc.) antes de entrar al gimnasio.
Se tratará de **compartir el menor material posible siguiendo las instrucciones de delegación referentes a la situación actual.**

OTRAS NORMAS

Bajo ningún concepto, no justificado, se podrá salir de clase para ir al baño.
Masticar chicle en clase, comer caramelo, traer comidas y/o bebidas a clase será penalizado en el bloque actitudes, valores y normas.
Tener a la vista el **móvil** y/o hacer uso de él en el transcurso de la sesión, no sólo será penalizado en el apartado actitudinal, sino también será requisado y entregado a Jefatura de Estudios.
Los aparatos de música solo podrán ser utilizados durante las sesiones de carrera continua.
Durante la clase de Ed. Física las zapatillas deberán estar bien atadas, dejando para otro momento modas que puedan provocar lesiones injustificadas.
Los alumnos esperarán fuera del gimnasio a que salgan los alumnos de la clase anterior y entrarán al gimnasio cuando el profesor se lo solicite.
Los alumnos accederán al gimnasio por una de las puertas laterales de emergencia y saldrán al acabar la sesión por la puerta principal, evitando así cruces en el flujo de alumnos **(cumpliendo con los protocolos Covid)**

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN PARA ALUMNOS DE E.S.O.

Aquellos alumnos que cursan ESO serán calificado según lo estándares establecidos en los diferentes bloques de contenidos. Los estándares serán clasificados según los bloques de contenidos y valorados con el instrumento de evaluación correspondiente.

Las diferentes unidades didácticas se evaluarán con los estándares vinculados a los procedimientos, a la teoría y al bloque de actitudes, normas y valores. Los estándares se valorarán de 1 a 10 y estarán vinculados con un bloque de contenido. En función de los contenidos planteados cada trimestre se valorarán más o menos estándares, dividiéndose según se considere oportuno para alcanzar el 100% de la nota trimestral.

Para el alumnado que realiza normalmente, las actividades físicas propuestas son : pruebas de aptitud física, pruebas de habilidades específicas, solución de problemas técnicos tácticos propuestos en juegos y deportes. Estas pruebas se darán a conocer a los alumnos al principio de cada trimestre.

Alumnado con enfermedad o lesión que le impide realizar cualquier ejercicio físico: realizar la actividad alternativa propuesta por el profesor (observaciones por escrito, apoyos y ayudas específicas, trabajos por escrito alternativos a los ejercicios físicos, etc.).
Los alumnos en los test de condición física serán valorados según el **biotipo** teniendo en cuenta su sexo, edad, peso y talla o las tablas de baremos por grupo de edad. Los test estarán ponderados dando un porcentaje alto a la nota a la resistencia. Los otros % se distribuirán en función del trabajo realizado durante el trimestre. La media de todas las partes no podrá estar por debajo del 3.5, de ser así no podrá hacerse la media con los otros apartados y tendrá pendiente esta parte.

El baremo será público para todo el alumnado.

La prueba de resistencia será carrera continua con una duración de 12´para 1ºESO, 15´para 2º ESO, 18´para 3ºESO y 20´para 4ºESO. Al margen de esta prueba pueden realizarse otras pruebas de resistencia como la prueba de la Course Navette, Test de Cooper, 1000metros u otras pruebas de resistencia planteadas a lo largo del trimestre.

La nota final del curso será la nota media ponderada de las tres evaluaciones.

RECUPERACIÓN DE LA ASIGNATURA CURSOS ANTERIORES.

Los alumnos con la asignatura suspensa en cursos anteriores tendrán la posibilidad de recuperarla, aprobando la asignatura en el curso actual, si no fuera así el alumno se podrá examinar de los contenidos del curso anterior en la prueba extraordinaria de Junio o en la propuesta a mediados del 2º trimestre si se observa que la evolución del alumnado no es buena. Se anunciará en el tablón del gimnasio, tanto la fecha como los alumnos propuestos.

M. BACHILLERATO (1º)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES PARA 1º BACHILLERATO

Educación física. 1º Bachillerato		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 1: Condición física y salud		
Consolidación de los conocimientos teóricos y prácticos que sobre la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud han sido adquiridos en cursos anteriores y aplicación práctica de los mismos. • Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de un programa personal de actividad física saludable adaptado a las características e intereses personales y que pueda ser desarrollado tanto en el horario escolar como en su tiempo de ocio. • Pautas y factores a considerar en la elaboración de un programa personal de actividad física saludable. • Aplicación sistemática y autónoma de pruebas de valoración que aporten datos para la elaboración del programa personal de actividad física saludable. • Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable. • Determinación de los requerimientos nutricionales para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable. • Profundización en las técnicas de relajación trabajadas en cursos anteriores y utilización autónoma de las mismas. • Consolidación de los hábitos posturales saludables en la práctica de actividad física.	1. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.	1.1. Integra los conocimientos adquiridos sobre nutrición y balance energético en el programa personal de actividad física saludable. 1.2. Incorpora en su práctica física los hábitos posturales que promueven la salud. 1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. 1.4. Emplea de forma autónoma técnicas de relajación como medio para obtener el equilibrio psicofísico. 1.5. Alcanza los objetivos de nivel de condición física previstos en su programa personal de actividad física saludable.
	2. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	2.1. Diseña y pone en práctica un programa personal de actividad física saludable que responda a sus intereses y que tenga en cuenta sus características personales, utilizando los métodos adecuados y conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, descanso y tipo de actividad y que pueda ser desarrollado tanto en el periodo escolar como en su tiempo libre. 2.2. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en la elaboración y progreso de su programa personal de actividad física saludable. 2.3. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa personal de actividad física saludable, realizando los ajustes necesarios cuando no se obtengan los resultados previstos.

Educación física		Curso: 1º bachillerato
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 2. Juegos y deportes		
• Perfeccionamiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de una o varias de las modalidades deportivas realizadas en la etapa anterior. Aplicación a situaciones variadas de práctica, incluyendo de competición. • Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc. • Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos. • Experimentación de algunas modalidades de deportes adaptados como medio de sensibilización y de respeto por las diferencias. • Planificación y puesta en práctica de forma autónoma de actividades para el desarrollo de su propia práctica de actividad deportiva en el periodo escolar, teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro. • Organización de competiciones deportivas en el periodo escolar.	1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando recursos técnicos con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	1.1. Adapta la utilización de los recursos técnicos de la modalidad a los condicionantes que surgen del juego buscando resolver situaciones en distintos contextos de práctica, incluidos los de competición.
		1.2. Utiliza con precisión y fluidez los recursos técnicos de la modalidad.
	2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición y colaboración oposición adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	2.1. Selecciona y utiliza las acciones tácticas apropiadas de la modalidad adaptándose a las circunstancias del juego y buscando conseguir el objetivo de la acción motriz.
		2.2. Colabora con sus compañeros y compañeras y desempeña las funciones que le corresponden en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos planteados.
		2.3. Utiliza con precisión y fluidez los recursos tácticos de la modalidad.
		2.4. Valora la idoneidad de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas, argumentando sus decisiones.
		2.5. Plantea estrategias variadas de resolución de situaciones de práctica adaptándolas a los factores presentes en el juego.
		2.6. Elabora y pone en práctica de forma autónoma actividades para el desarrollo de los recursos motrices de la modalidad justificando sus decisiones.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural		
• Afianzamiento de las técnicas de al menos una de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas en cursos anteriores utilizando los recursos del propio centro y, si hay posibilidad, el entorno cercano y otros entornos. • Planificación de la puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural en las que se apliquen una o varias de las técnicas trabajadas en cursos anteriores y que puedan ser utilizadas de forma autónoma en el tiempo de ocio personal. • Pautas básicas de organización de actividades físico-deportivas en el medio natural. • Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas. • Análisis de las posibilidades de realizar actividades físicas en el medio natural mediante el estudio de la oferta de instituciones públicas, de asociaciones y clubes deportivos y de empresas privadas. • Adopción de medidas de conservación y mejora del medio ambiente en la puesta en práctica de actividades físicas en el medio natural.	1. Considerar las actividades físico-deportivas en el medio natural como una opción adecuada de utilización del tiempo de ocio, planteando propuestas de aplicación de técnicas específicas en el mismo que respondan a las características, gustos y necesidades personales y mostrando actitudes activas de conservación y mejora del medio ambiente.	1.1. Aplica las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en contextos adaptados y/o naturales, adaptándose a los condicionantes de la práctica y teniendo en cuenta los aspectos organizativos necesarios. 1.2. Planifica la puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural en las que se apliquen una o varias de las técnicas trabajadas en cursos anteriores, que responda a sus intereses y que pueda ser desarrollada en su tiempo libre, atendiendo a pautas básicas de organización. 1.3. Recoge en su plan de puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas a realizar para la conservación y mejora del medio ambiente.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 4. Expresión corporal y artística		
• Utilización creativa de técnicas de expresión corporal en la elaboración y representación de composiciones con intencionalidad expresiva, artística o rítmica, de forma individual o grupal. • Análisis de las manifestaciones expresivas, artísticas y rítmicas presentes en la sociedad y en su entorno y de la oferta de este tipo de actividades, ya sea como espectador o como participante.	1. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	1.1. Elabora composiciones con finalidad expresiva y/o artística o rítmica. 1.2. Utiliza adecuadamente, según el caso, las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas más apropiadas, prestando especial atención en crear algo original y creativo. 1.3. Adecua sus acciones al sentido y características de la composición. 1.4. Identifica y reflexiona sobre las distintas manifestaciones expresivas, artísticas y rítmicas presentes en la sociedad y en su entorno y sobre la posibilidad de participación en este tipo de actividades, ya sea como espectador o como participante.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		
• Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas como recurso de utilización del tiempo libre y de ocio. • Reflexión sobre la influencia que sobre la salud y la calidad de vida tienen los hábitos beneficiosos y perjudiciales. • Análisis y reflexión sobre las interpretaciones, tanto positivas como negativas, que pueden generarse en torno a la actividad físico-deportiva (violencia en el deporte, trastornos de la imagen corporal, doping, etc.). • Estudio de las posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad físico-deportiva. • Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las	1. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	1.1. Diseña, organiza y participa en actividades físico-deportivas como recurso de utilización activa de su tiempo de ocio y de fomento de estilos de vida saludables. 1.2. Analiza y adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. 1.3. Conoce las posibilidades de la actividad físico-deportiva como opción laboral en un futuro.
	2. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	2.1. Prioriza la deportividad en la práctica de actividad física, mostrando actitudes de respeto hacia los demás así como hacia las normas y al entorno de práctica.

instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas. • Práctica de actividades para el refuerzo de las técnicas y conocimientos adquiridos sobre primeros auxilios en cursos anteriores. • Reflexión sobre los valores y contravalores presentes en la actividad físico-deportiva.		2.2. Acepta con responsabilidad su función el grupo, colaborando activamente en el desarrollo de las actividades.
		2.3. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias.
		2.4. Muestra actitudes de compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.
	3. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.	3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas.
		3.2. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
		3.3. Utiliza espacios, materiales y equipamientos atendiendo a criterios de uso adecuado y de prevención ante accidentes.
		3.4. Conoce los protocolos que deben seguirse ante las lesiones y accidentes más frecuentes que se producen durante la práctica de actividades físico-deportivas.
	4. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	4.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,…), realizando exposiciones si fuera necesario.
		4.2. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia, compartiendo la información para su discusión o difusión con la herramienta tecnológica adecuada cuando así fuese necesario.

INTEGRACION DE LAS COMPETENCIAS CLAVE EN LOS ELEMENTOS CURRICULARES MEDIANTE LA RELACION ENTRE LOS ESTANDARES EVALUABLES Y CADA UNA DE LAS COMPETENCIAS.

Educación Física. 1º BACHILLERATO				C.CLAVE	INST. EVALUA	TEMPORALIZACIÓN ESTÁNDARES EN UNIDADES DIDÁCTICAS														
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables							AFyS	CF	Ba	Fut	Vol	Bal	PpCF	Paux	Dalt	AfMn	EcyA	U11	U12
Bloque 1. Condición física y salud		**nº**																		
1.- Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.	1.1.- Integra los conocimientos adquiridos sobre nutrición y balance energético en el programa personal de actividad física saludable.	1	A	CM	Listas de control			x	x					x						
	1.2.- Incorpora en su práctica física los hábitos posturales que promueven la salud.	2	I	CM	Listas de control			x	x					x						
	1.3.- Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.	3	B	AA	Escalas de observación			x	x					x						
	1.4.- Emplea de forma autónoma técnicas de relajación como medio para obtener el equilibrio psicofísico.	4	A	CM	Escalas de observación			x	x					x						
	1.5.- Alcanza los objetivos de nivel de condición física previstos en su programa personal de actividad física saludable.	5	B	CM	Pruebas objetivas			x	x					x						
2.- Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	2.1.- Diseña y pone en práctica un programa personal de actividad física saludable que responda a sus intereses y que tenga en cuenta sus características personales, utilizando los métodos adecuados y conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, descanso y tipo de actividad y que pueda ser desarrollado tanto en el periodo escolar como en su tiempo libre.	6	B	AA	Diario de clase			x	x					x						
	2.2.- Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en la elaboración y progreso de su programa	7	I	AA	Listas de control			x	x					x						
	2.3.- Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa personal de actividad física saludable, realizando los ajustes necesarios cuando no se obtengan los resultados previstos.	8	A	AA	Escalas de observación			x	x					x						
Bloque 2. Juegos y deportes		**nº**	**P**	**CC**	**IE**			AFyS	CF	Ba	Fut	Vol	Bal	PpCF	Paux	Dalt	AfMn	EcyA	U11	U12
1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando recursos técnicos con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	1.1.- Adapta la utilización de los recursos técnicos de la modalidad a los condicionantes que surgen del juego buscando resolver situaciones en distintos contextos de práctica, incluidos los de competición.	9	B	AA	Análisis actividad de clase					x	x	x	x			x				
	1.2.- Utiliza con precisión y fluidez los recursos técnicos de la modalidad.	10	A	AA	Escalas de observación					x	x	x	x			x				
2.- Solucionar de forma creativa situaciones de oposición y colaboración oposición adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	2.1.- Selecciona y utiliza las acciones tácticas apropiadas de la modalidad adaptándose a las circunstancias del juego y buscando conseguir el objetivo de la acción motriz.	11	A	AA	Análisis actividad de clase					x	x	x	x			x				
	2.2.- Colabora con sus compañeros y compañeras y desempeña las funciones que le corresponden en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos planteados.	12	B	CS	Escalas de observación					x	x	x	x			x				
	2.3.- Utiliza con precisión y fluidez los recursos tácticos de la modalidad.	13	I	AA	Escalas de observación					x	x	x	x			x				
	2.4.- Valora la idoneidad de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas, argumentando sus decisiones.	14	A	AA	Escalas de observación					x	x	x	x			x				
	2.5.- Plantea estrategias variadas de resolución de situaciones de práctica adaptándolas a los factores presentes en el juego.	15	I	AA	Diario de clase					x	x	x	x			x				
	2.6.- Elabora y pone en práctica de forma autónoma actividades para el desarrollo de los recursos motrices de la modalidad justificando sus decisiones.	16	I	SI	Listas de control					x	x	x	x			x				
Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural		**nº**	**P**	**CC**	**IE**			AFyS	CF	Ba	Fut	Vol	Bal	PpCF	Paux	Dalt	AfMn	EcyA	U11	U12
1.- Considerar las actividades físico-deportivas en el medio natural como una opción adecuada de utilización del tiempo de ocio, planteando propuestas de aplicación de técnicas específicas en el mismo que respondan a las características, gustos y necesidades personales y mostrando actitudes activas de conservación y mejora del medio ambiente.	1.1.- Aplica las técnicas de la actividad físicodeportiva en el medio natural en contextos adaptados y/o naturales, adaptándose a los condicionantes de la práctica y teniendo en cuenta los aspectos organizativos necesarios.	17	B	AA	Listas de control												x	x		
	1.2.- Planifica la puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural en las que se apliquen una o varias de las técnicas trabajadas en cursos anteriores, que responda a sus intereses y que pueda ser desarrollada en su tiempo libre,	18	I	SI	Análisis actividad de clase												x			
	1.3.- Recoge en su plan de puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas a realizar para la conservación y mejora del medio ambiente.	19	A	CS	Listas de control												x			

Bloque 4. Expresión corporal y artística		nº	P	CC	IE			AFyS	CF	Ba	Fut	Vol	Bal	PpCF	Paux	Dalt	AfMn	EcyA	U11	U12
1.- Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	1.1.- Elabora composiciones con finalidad expresiva y/o artística o rítmica.	20	B	CC	Listas de control													x		
	1.2.- Utiliza adecuadamente, según el caso, las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas más apropiadas, prestando especial atención en crear algo original y creativo.	21	I	CC	Escalas de observación													x		
	1.3.- Adecua sus acciones al sentido y características de la composición.	22	I	CL	Escalas de observación													x		
	1.4.- Identifica y reflexiona sobre las distintas manifestaciones expresivas, artísticas y rítmicas presentes en la sociedad y en su entorno y sobre la posibilidad de participación en este tipo de actividades, ya sea como espectador o como participante.	23	A	CC	Listas de control													x		
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		**nº**	**P**	**CC**	**IE**			AFyS	CF	Ba	Fut	Vol	Bal	PpCF	Paux	Dalt	AfMn	EcyA	U11	U12
1.- Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	1.1.- Diseña, organiza y participa en actividades físico-deportivas como recurso de utilización activa de su tiempo de ocio y de fomento de estilos de vida saludables.	24	A	SI	Listas de control				x	x	x	x	x			x	x	x		
	1.2.- Analiza y adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.	25	B	CC	Listas de control			x												
	1.3.- Conoce las posibilidades de la actividad físico-deportiva como opción laboral en un futuro.	26	B	CM	Pruebas objetivas				x					x						
2.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	2.1.- Prioriza la deportividad en la práctica de actividad física, mostrando actitudes de respeto hacia los demás así como hacia las normas y al entorno de práctica.	27	B	CS	Listas de control					x	x	x	x			x	x			
	2.2.- Acepta con responsabilidad su función el grupo, colaborando activamente en el desarrollo de las actividades.	28	B	CS	Listas de control			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
	2.3.- Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias.	29	B	CS	Análisis actividad de clase				x	x	x	x	x			x	x	x		
	2.4.- Muestra actitudes de compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.	30	I	AA	Análisis actividad de clase			x	x					x						
3.- Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.	3.1.- Aplica de forma autónoma medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas.	31	B	SI	Escalas de observación				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
	3.2.- Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.	32	B	CS	Listas de control				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
	3.3.- Utiliza espacios, materiales y equipamientos atendiendo a criterios de uso adecuado y de prevención ante accidentes.	33	B	CS	Listas de control										x					
	3.4. Conoce los protocolos que deben seguirse ante las lesiones y accidentes más frecuentes que se producen durante la práctica de actividades físico-deportivas.	34	B	CM	Pruebas objetivas										x					
4.- Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	4.1.- Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,…), realizando exposiciones sí fuera necesario.	35	I	CD	Pruebas objetivas			x	x					x			x			
	4.2.- Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia, compartiendo la información para su discusión o difusión con la herramienta tecnológica adecuada cuando así fuese necesario.	36	I	CD	Pruebas objetivas			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		

CRITERIOS DE CALIFICACION PARA ALUMNOS DE 1ºBachillerato

Aquellos alumnos que cursan 1º Bachillerato serán calificados según lo estándares establecidos en los diferentes bloques de contenidos.

Las diferentes unidades didácticas se evaluarán con los estándares vinculados a los procedimientos, a la teoría y al bloque de actitudes, normas y valores.

Los estándares se valorarán de 1 a 10 y estarán vinculados con un bloque de contenido

Los estándares categorizados se evaluarán mediante diferentes instrumentos, de la misma manera que las competencias.

Para poder ser calificados en un proceso de evaluación continua se debe asistir al menos al **80% de las sesiones.**

Para el alumnado que realiza normalmente las actividades físicas propuestas: pruebas de aptitud física, pruebas de habilidades específicas, solución de problemas técnicos tácticos propuestos en juegos y deportes. Se darán a conocer a los alumnos al principio de cada trimestre.

Alumnado con enfermedad o lesión que le impide realizar cualquier ejercicio físico: realizar la actividad alternativa propuesta por el profesor (observaciones por escrito, apoyos y ayudas específicas, trabajos por escrito alternativos a los ejercicios físicos, etc.)

Los alumnos en los test de condición física serán valorados según el biotipo teniendo en cuenta su sexo, edad, peso y talla o las tablas de baremos por grupo de edad. Los test estarán ponderados dando un porcentaje alto a la nota a la resistencia. Los otros % se distribuirán en función del trabajo realizado durante el trimestre. La media de todas las partes no podrá estar por **debajo del 3.5,** de ser así no podrá hacerse la media con los otros apartados y tendrá pendiente esta parte. El baremo será público para todo el alumnado.

La prueba de resistencia será carrera continua con una duración de 24´. Al margen de esta prueba pueden realizarse otras pruebas de resistencia como la prueba de la Course Navette, Test de Cooper, 1000metros u otras pruebas de resistencia planteadas a lo largo del trimestre.

La nota final del curso será la **nota media ponderada de las tres evaluaciones.**

N. ANEXOS BAREMOS CONDICIÓN FÍSICA

B io t ipo
A B Dabdo minales **VARONES**

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
0	16	14	14	16	17	20	21	20	16	15	0
1	17	15	15	17	18	21	22	21	17	16	1
2	18	16	16	18	19	22	23	22	18	17	2
3	19	17	17	19	20	23	24	23	19	18	3
4	20	18	18	20	21	24	25	24	20	19	4
5	21	19	19	21	22	25	26	25	21	20	5
6	22	20	20	22	23	26	27	26	22	21	6
7	23	21	21	23	24	27	28	27	23	22	7
8	24	22	22	24	25	28	29	28	24	23	8
9	25	23	23	25	26	29	30	29	25	24	9
10	26	24	24	26	27	30	31	30	25	25	10

SA LT salto ho rizo ntal

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
0		12	11	11	10	11	11	000	11	11	0
1	1	12	12	12	11	12	115	1	115	12	1
2	11	13	13	13	12	13	125	11	12	125	
3	12	13	14	14	13	14	135	12	125	13	3
4	13	14	15	15	14	15	145	13	135	135	4
5	14	14	16	16	15	16	165	14	145	14	5
6	15	15	17	17	16	17	175	15	155	15	6
7	16	16	18	18	17	18	185	16	165	16	7
8	17	17	19	19	18	19	195	17	175	17	8
9	18	18	20	20	19	2	205	18	185	18	9
10	19	19	21	21	2	21	215	19	195	19	10

F LEX f lexibilidad

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
0	-21	-20	-19	-15	-19	-15	-19	-15	-11	-15	0
1	-19	-17	-16	-12	-16	-12	-16	-12	-8	-12	1
2	-16	-14	-13	-9	-13	-9	-13	-9	-5	-9	
3	-13	-11	-10	-6	-10	-6	-10	-6	-2	-6	3
4	-10	-9	-7	-3	-7	-3	-7	-3	1	-3	4
5	-7	-6	-4	0	-4	0	-4	0	4	0	5
6	-4	-3	-1	3	-1	3	-1	3	7	3	6
7	-1	0	2	6	2	6	2	6	10	6	7
8	2	3	5	9	5	9	5	9	13	9	8
9	5	6	8	12	8	12	8	12	16	12	9
10	8	9	11	15	11	15	11	15	19	15	10

LA N Z lanzamiento

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
0	250	25	3	25	25	39	45	61	51	55	0
1	27	27	32	27	27	415	47	62	52	57	1
2	29	29	34	29	29	44	49	64	54	59	
3	31	31	36	41	41	46	51	66	56	61	3
4	33	33	38	43	43	48	53	68	58	63	4
5	35	35	4	45	45	5	55	7	6	65	5
6	37	37	42	47	47	52	57	72	62	67	6
7	39	39	44	49	49	54	59	74	64	69	7
8	41	41	46	51	51	56	61	76	66	71	8
9	43	43	48	53	53	58	63	78	68	73	9
10	45	45	5	55	55	6	65	8	7	75	10

B io t ipo
10x5 agilidad **VARONES**

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
10	1.813	1.883	1.864	1.848	1.822	1.748	1.798	1.821	1.759	1.733	10
9	1.839	1.909	1.890	1.874	1.848	1.774	1.824	1.847	1.785	1.759	
8	1.865	1.935	1.916	1.900	1.874	1.800	1.850	1.873	1.811	1.785	8
7	1.891	1.961	1.942	1.926	1.900	1.826	1.876	1.899	1.837	1.811	7
6	1.917	1.987	1.968	1.952	1.926	1.852	1.902	1.925	1.863	1.837	6
5	1.943	2.013	1.994	1.978	1.952	1.878	1.928	1.951	1.889	1.863	5
4	1.969	2.039	2.020	2.004	1.978	1.904	1.954	1.977	1.915	1.889	4
3	1.995	2.065	2.046	2.030	2.004	1.930	1.980	2.003	1.941	1.915	3
2	2.021	2.091	2.072	2.056	2.030	1.956	2.006	2.029	1.967	1.941	2
1	2.047	2.117	2.098	2.082	2.056	1.982	2.032	2.055	1.993	1.967	1
0	2.073	2.143	2.124	2.108	2.082	2.008	2.058	2.081	2.019	1.993	0

C N co urse navette

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
0	25	3	35	4	4	4	4	4	4	45	0
1	3	35	4	45	45	45	45	45	45	5	1
2	35	4	45	5	5	5	5	5	5	6	
3	4	45	5	55	55	55	6	6	6	7	3
4	45	5	55	6	6	6	7	7	7	75	4
5	5	55	6	65	65	7	75	75	8	8	5
6	55	6	7	7	7	8	85	85	9	9	6
7	6	7	8	85	85	9	9	95	10	10	7
8	7	8	9	95	95	10	10	10	11	11	8
9	8	9	10	105	105	11	11	11	12	12	9
10	85	95	11	115	115	12	12	125	13	13	10

B io t ipo

A B Dabdo minales **M UJER ES**

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
0	24	22	20	29	37	39	36	36	34	30	**0**
1	26	24	22	31	39	41	38	38	36	32	**1**
2	28	26	24	33	41	43	40	40	38	34	
3	30	28	26	35	43	45	42	42	40	36	**3**
4	32	30	28	37	45	47	44	44	42	38	**4**
5	34	32	30	41	47	49	46	46	44	40	**5**
6	36	34	32	43	49	51	48	48	46	42	**6**
7	38	36	34	45	51	53	50	50	48	44	**7**
8	40	38	36	47	53	55	52	52	50	46	**8**
9	42	40	38	49	55	57	54	54	52	48	**9**
10	44	42	40	51	57	59	56	56	54	50	**10**

SA LT salto ho rizo ntal

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
0	080	08	08	09	085	08	105	1	095	09	**0**
1	085	09	09	095	095	09	11	11	105	1	**1**
2	095	095	095	1	1	1	115	12	115	11	
3	105	105	1	105	11	11	125	13	125	12	**3**
4	115	115	11	115	12	12	13	14	135	13	**4**
5	125	125	12	125	13	13	14	15	145	14	**5**
6	135	135	13	135	14	14	145	16	155	15	**6**
7	145	145	14	145	15	15	15	17	165	16	**7**
8	155	155	15	155	16	16	155	18	175	17	**8**
9	165	165	16	165	17	17	16	19	185	18	**9**
10	175	175	17	175	18	18	165	2	195	19	**10**

F LEX f lexibilidad

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
0	-18	-18	-25	-23	-17	-19	-18	-19	-20	-20	**0**
1	-15	-14	-21	-19	-13	-15	-14	-15	-16	-16	**1**
2	-12	-10	-17	-15	-9	-11	-10	-11	-12	-12	
3	-9	-6	-13	-11	-5	-7	-6	-7	-8	-8	**3**
4	-5	-2	-9	-7	-1	-3	-2	-3	-4	-4	**4**
5	-1	2	-5	-3	2	1	2	1	0	0	**5**
6	3	6	-1	1	6	5	6	5	4	4	**6**
7	7	10	3	5	10	9	10	9	8	8	**7**
8	11	14	7	9	14	13	14	13	12	12	**8**
9	15	18	11	13	18	17	18	17	16	16	**9**
10	19	22	15	17	22	21	22	21	20	20	**10**

LA N Z lanzamiento

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
0	200	26	26	3	3	25	4	25	3	26	**0**
1	22	27	27	32	32	27	42	27	32	27	**1**
2	24	29	29	34	34	29	44	29	34	29	
3	26	31	31	36	36	41	46	41	36	31	**3**
4	28	33	33	38	38	43	48	43	38	33	**4**
5	3	35	35	4	4	45	5	45	4	35	**5**
6	32	37	37	42	42	47	52	47	42	37	**6**
7	34	39	39	44	44	49	54	49	44	39	**7**
8	36	41	41	46	46	51	56	51	46	41	**8**
9	38	43	43	48	48	53	58	53	48	43	**9**
10	4	45	45	5	5	56	6	56	5	45	**10**

B io t ipo

10x5 agilidad **M UJER ES**

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
10	1.899	2.010	2.046	2.025	1.908	2.075	2.159	2.159	2.159	2.159	**10**
8	1.926	2.037	2.073	2.052	1.935	2.102	2.186	2.186	2.186	2.186	
9	1.953	2.064	2.100	2.079	1.962	2.129	2.213	2.213	2.213	2.213	**8**
7	1.980	2.091	2.127	2.106	1.989	2.156	2.240	2.240	2.240	2.240	**7**
6	2.007	2.118	2.154	2.133	2.016	2.183	2.267	2.267	2.267	2.267	**6**
5	2.034	2.145	2.181	2.160	2.043	2.210	2.294	2.294	2.294	2.294	**5**
4	2.061	2.172	2.208	2.187	2.070	2.237	2.321	2.321	2.321	2.321	**4**
3	2.088	2.199	2.235	2.214	2.097	2.264	2.348	2.348	2.348	2.348	**3**
2	2.115	2.226	2.262	2.241	2.124	2.291	2.375	2.375	2.375	2.375	**2**
1	2.142	2.253	2.289	2.268	2.151	2.318	2.402	2.402	2.402	2.402	**1**
0	2.169	2.280	2.316	2.295	2.178	2.345	2.429	2.429	2.429	2.429	**0**

C N co urse navette

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
0	25	3	3	3	3	3	3	3	35	35	**0**
1	3	35	35	35	35	35	35	35	4	4	**1**
2	35	4	4	4	4	4	4	4	45	45	
3	4	45	45	45	45	45	45	45	5	5	**3**
4	45	5	5	5	5	5	5	5	55	55	**4**
5	5	55	55	55	55	55	55	55	6	6	**5**
6	55	6	6	6	6	6	6	6	65	65	**6**
7	6	65	65	65	7	65	65	65	7	7	**7**
8	65	7	75	8	8	7	7	7	8	8	**8**
9	75	75	8	85	85	8	8	8	85	85	**9**
10	8	85	85	9	9	9	9	9	95	95	**10**
	A	**B**	**C**	**D**	**E**	**F**	**G**	**H**	**I**	**J**	

PRUEBA DE RESISTENCIA 1º ESO 12 m						
	CHICOS				CHICAS	
VUELTAS	DISTANCIA	RITMO	NOTA	RITMO	DISTANCIA	VUELTAS
6v	3000	2min/vta	10	2,13min/vta	2700	5v+200
5v+300	2800	2,10min/vta	9	2,23min/vta	2530	5v+30
5v	2600	2,20min/vta	8	2,32min/vta	2350	4v+350
4v+400	2400	2,30min/vta	7	2,42min/vta	2200	4v+200
4v+200	2200	2,40min/vta	6	2,52min/vta	2100	4v+100
4v	2000	2,50min/vta	5	3,05min/vta	1950	3v+950
3v+400	1900	3min/vta	4	3,20min/vta	1800	3v`300
3v+300	1800	3,10min/vta	3	3,34min/vta	1700	3v+200
3v+200	1700	3,20min/vta	2	3,50min/vta	1600	3v+100
3v+100	1600	3,30min/vta	1	4,10min/vta	1500	3v
3v	1500	3,45min/vta	0	4,25min/vta	1400	2v+400

PRUEBA DE RESISTENCIA 2º ESO 15min						
	CHICOS				CHICAS	
VUELTAS	DISTANCIA	RITMO	NOTA	RITMO	DISTANCIA	VUELTAS
7v+250	3750	2min/vta	10	2,13min/vta	3400	6v+400
6v+450	3450	2,10min/vta	9	2,23min/vta	3200	6v+200
6v+200	3200	2,20min/vta	8	2,32min/vta	2950	5v+450
6v	3000	2,30min/vta	7	2,42min/vta	2750	5v+250
5v+300	2800	2,40min/vta	6	2,52min/vta	2600	5v+100
5v+150	2650	2,50min/vta	5	3,05min/vta	2400	4v+400
4v+500	2500	3min/vta	4	3,20min/vta	2250	4v+250
4v+350	2350	3,10min/vta	3	3,34min/vta	2100	4v+100
4v+200	2200	3,20min/vta	2	3,50min/vta	1950	3v+450
4v	2000	3,30min/vta	1	4,10min/vta	1800	3v+300
3v+300	1800	3,45min/vta	0	4,25min/vta	1600	3v+100

PRUEBA DE RESISTENCIA 3º ESO 18min						
	CHICOS				CHICAS	
VUELTAS	DISTANCIA	RITMO	NOTA	RITMO	DISTANCIA	VUELTAS
9v	4.500,00	2min/vta	10	2,13min/vta	4.050,00	8v+50
8v+150	4.150,00	2,10min/vta	9	2,23min/vta	3.800,00	7v+300
7v+350	3.850,00	2,20min/vta	8	2,32min/vta	3.550,00	7v+50
7v+150	3.600,00	2,30min/vta	7	2,42min/vta	3.300,00	6v+300
6v+360	3.360,00	2,40min/vta	6	2,52min/vta	3.100,00	6v+100
6v+150	3.150,00	2,50min/vta	5	3,05min/vta	2.900,00	5v+400
6v	3.000,00	3min/vta	4	3,20min/vta	2.700,00	5v+200

5v+300	2.800,00	3,10min/vta	3	3,34min/vta	2.500,00	5v
5v+100	2.600,00	3,20min/vta	2	3,50min/vta	2.350,00	4v+350
4v+400	2.400,00	3,30min/vta	1	4,10min/vta	2.200,00	4v+200
4v+200	2.200,00	3,45min/vta	0	4,25min/vta	2.000,00	4v

PRUEBA DE RESISTENCIA 4º ESO 20min						
	CHICOS				**CHICAS**	
VUELTAS	**DISTANCIA**	**RITMO**	**NOTA**	**RITMO**	**DISTANCIA**	**VUELTAS**
10v	5.000,00	2min/vta	10	2,13min/vta	4.500,00	9v
9v+100	4.600,00	2,10min/vta	9	2,23min/vta	4.250,00	8v+250
8v+300	4.300,00	2,20min/vta	8	2,32min/vta	4.000,00	8v
8v	4.000,00	2,30min/vta	7	2,42min/vta	3.750,00	7v+250
7v+250	3.750,00	2,40min/vta	6	2,52min/vta	3.500,00	7v
7v	3.500,00	2,50min/vta	5	3,05min/vta	3.250,00	6v+250
6v+250	3.250,00	3min/vta	4	3,20min/vta	3.000,00	6v
6v	3.000,00	3,10min/vta	3	3,34min/vta	2.800,00	5v+300
5v+300	2.800,00	3,20min/vta	2	3,50min/vta	2.600,00	5v+100
5v+100	2.600,00	3,30min/vta	1	4,10min/vta	2.400,00	4v+400
4v+400	2.400,00	3,45min/vta	0	4,25min/vta	2.200,00	4v+200

PRUEBA DE RESISTENCIA 1º BACH 24min						
	CHICOS				**CHICAS**	
VUELTAS	**DISTANCIA**	**RITMO**	**NOTA**	**RITMO**	**DISTANCIA**	**VUELTAS**
12	6.000,00	2min/vta	10	2,13min/vta	5.400,00	10V+400
11V+50	5.550,00	2,10min/vta	9	2,23min/vta	5.050,00	10V+50
10V+150	5.150,00	2,20min/vta	8	2,32min/vta	4.700,00	9V+200
9V+300	4.800,00	2,30min/vta	7	2,42min/vta	4.400,00	8V+400
9v+100	4.500,00	2,40min/vta	6	2,52min/vta	4.100,00	8V+100
8V+200	4.200,00	2,50min/vta	5	3,05min/vta	3.900,00	7v+400
8V	4.000,00	3min/vta	4	3,20min/vta	3.600,00	7V+100
7V+220	3.720,00	3,10min/vta	3	3,34min/vta	3.350,00	6v+350
7V	3.500,00	3,20min/vta	2	3,50min/vta	3.100,00	6v+100
6V+250	3.250,00	3,30min/vta	1	4,10min/vta	2.900,00	5v+400
6V	3.000,00	3,45min/vta	0	4,25min/vta	2.700,00	5v+200