

**PROYECTO DIDÁCTICO**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**IES FERNANDO ESQUÍO – NEDA**

Curso Académico 2020 /2021

# ÍNDICE

|  |     |
|--|-----|
| 1. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN.....   | 4   |
| 2. CONTRIBUCIÓN DE NUESTRA ÁREA AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.....                                   | 6   |
| 3. OBJETIVOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.....   | 10  |
| 3.1. Para Secundaria.  |     |
| 3.2. Para Bachillerato.  |     |
| 3.3. Objetivos lingüísticos (Sección Bilingüe)   |     |
| 4. ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS, TEMPORALIZACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES..... | 13  |
| 4.1. CONTENIDOS. Secuenciación de las unidades   |     |
| 4.1.1. 1º ESO  |     |
| 4.1.2. 2º ESO  |     |
| 4.1.3. 3º ESO  |     |
| 4.1.4. 4º ESO  |     |
| 4.1.5. 1º BAC  |     |
| 4.2. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje   |     |
| 5. UNIDADES DIDÁCTICAS.....  | 20  |
| 5.1. 1º ESO.....   | 21  |
| 5.2. 2º ESO.....   | 63  |
| 5.3. 3º ESO.....   | 98  |
| 5.4. 4º ESO.....   | 135 |
| 5.5. 1º BAC.....   | 168 |
| 6. CRITERIOS METODOLÓGICOS Y ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS.....   | 194 |
| 6.1. Criterios metodológicos   |     |
| 6.2. Estrategias didácticas y técnicas de enseñanza.   |     |
| 6.3. Actividades didácticas.   |     |
| 7. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS.....  | 199 |

|   |     |
|---|-----|
| 8. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y PROMOCIÓN Y CONTENIDOS MÍNIMOS.....  | 200 |
| 8.1. Criterios  |     |
| 8.2. Contenidos mínimos exigibles.  |     |
| 9. ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO, RECUPERACIÓN Y EVALUACIÓN DE PENDIENTES.....   | 210 |
| 10. INDICADORES DE LOGRO: EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA .....   | 211 |
| 11. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD E INCLUSIÓN.....  | 213 |
| 12. CONCRECIÓN DE ELEMENTOS TRANSVERSALES.....  | 218 |
| 13. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.....  | 220 |
| 14. EVALUACIÓN INICIAL Y MEDIDAS A ADOPTAR SEGÚN RESULTADOS DE LA MISMA.....  | 221 |
| 15. MECANISMOS DE REVISIÓN, EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN<br>EN RELACIÓN CON LOS RESULTADOS Y PROCESOS DE MEJORA ..... | 222 |
| 16. INFORMACIÓN AL ALUMNADO Y A LAS FAMILIAS.....   | 226 |
| 17. AUTOEVALUACIÓN DEL PROFESORADO.....   | 227 |
| 18. NUEVO CONTEXTO: <b>COVID</b> .....  | 228 |
| 19. PROFESORADO DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.....   | 232 |

## 1. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

La Educación Física tiene como finalidad principal educar las capacidades y competencias motrices de los alumnos. Esto supone desarrollar destrezas y habilidades instrumentales que perfeccionen y aumenten sus competencias básicas y sus capacidades de movimiento; ahondar en el conocimiento de la conducta motriz como organización significativa del comportamiento humano; y asumir actitudes, valores y normas en lo referente al cuerpo y a la conducta motriz. La promoción de la salud, de la higiene y de la condición física favorece la autoestima al mejorar la propia imagen corporal. El conocimiento, dominio y participación en las distintas manifestaciones de actividad física, ya sea de tipo expresivo, estético o comunicativo, de tipo lúdico o de tipo agonístico, propician un desarrollo a nivel personal, propician la ocupación del tiempo libre, ayuda a combatir situaciones de stress, tensiones, etc., y contribuye a paliar la actitud sedentaria que caracteriza la sociedad actual.

A través de la Educación Física tratamos tanto de mejorar las posibilidades de acción de los alumnos como de propiciar la reflexión en cuanto a la finalidad, sentido e efecto de la acción misma. La Educación Física no es un mero aprendizaje de movimientos, sino un camino dirigido a la educación total, que utiliza el movimiento humano como agente pedagógico y, también, como sujeto paciente de desarrollo de su eficacia. El saber ejecutar implica un ajuste motor; saber por qué se hace una actividad implica el conocimiento de la finalidad que supone.

Los aspectos cognoscitivos fueron tradicionalmente anulados de los programas de Educación Física. La creación de hábitos deportivos supone dotar al alumno de los elementos mínimos y le permite funcionar de forma autónoma. Nuestra intención es propiciar que surja una sincronía entre teoría y práctica, ya que la conducta motora no se puede aislar de la comprensión del propio cuerpo como elemento presente en la experiencia de las personas e integrándolo en la vivencia personal. Asimismo, la educación del cuerpo y del movimiento no puede reducirse a los aspectos perceptivos o motrices, ya que implica, además, aspectos expresivos, afectivos y cognoscitivos.

En cuanto a tareas específicas, resulta importante también tener en cuenta la necesidad de recuperar los niveles adquiridos con anterioridad, cubriendo así carencias que pueden existir antes de lanzarse a la realización de tareas aún más específicas. La práctica de actividad física adaptada a las posibilidades de los alumnos facilita su integración dentro del proyecto actual de la asignatura de EDUCACIÓN FÍSICA, ya que accediendo a sus pretensiones deportivas se puede conseguir una disposición por su parte cara a la actividad física por sí misma, sin caer en el tópico de referirnos siempre a la bonanza de la práctica de cualquier actividad deportiva. En estas edades, en los alumnos/as se producen una serie de cambios en su personalidad, tanto en el aspecto corporal e intelectual como en su mundo afectivo. Esta etapa es clave, ya que contribuye a consolidar el nivel de confianza en sí mismos y a su incorporación en la sociedad.

Actualmente, el Sistema Educativo español se encuentra en un periodo de renovación. En el curso académico 2015/2016 entró en vigor la nueva Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) en los niveles de 1º y 3º de la ESO, así como en 1º de Bachillerato. Ya a comienzos del curso 2016/2017, los cambios y premisas de la nueva ley afectaban ya a todos los niveles educativos.

Desde nuestro punto de vista, uno de los aspectos más positivos de la nueva ley es el de contemplar la posibilidad de ofertar asignaturas optativas íntimamente relacionadas con nuestra materia tanto en 2º de

ESO como en 2º de Bachillerato. Así pues, desde el primer momento, además de la asignatura troncal de Educación Física, los profesores de este departamento impartimos “Promoción de Hábitos de Vida Saudable” en 2º de ESO y “Condición Física y Salud” para alumnos de 2º de Bachillerato.

Tanto los profesionales de la Educación Física como las autoridades sanitarias venimos detectando en los últimos años un importante deterioro del desarrollo físico-deportivo en las nuevas generaciones de nuestros jóvenes, así como un preocupante aumento de problemas de salud (sobrepeso, diabetes...) a causa, sobre todo, de los nuevos hábitos vitales y de ocio, que conllevan altos grados de sedentarismo y suelen ser protagonizados por actividades eminentemente pasivas. Por lo tanto, todas las iniciativas legislativas para ampliar el horario de la práctica físico-deportiva relacionada con la salud son, evidentemente, tan celebradas como bienvenidas y reflejan un cambio de tendencia en lo que entendemos que es la buena dirección.

Ya en otro orden de cosas, señalar también que este nuevo curso impartiremos la asignatura de Educación Física en modo bilingüe en un grupo de 4º de ESO. Creemos que esta propuesta de creación de una sección bilingüe está plenamente justificada y enmarcada en la apuesta de la Consellería de Educación e Ordenación Universitaria para promover la enseñanza AICLE/CLIL regulada por la Orden de 12 de mayo de 2011. A lo largo del presente proyecto educativo iremos desgranando objetivos, contenidos, estrategias metodológicas, proceso de evaluación y competencias relacionadas con la misma, pero en esta presentación querríamos ya dejar constancia de la necesidad cada vez más imperativa de conocer y utilizar varias lenguas como estrategia de futuro dentro del contexto de la Unión Europea y de las relaciones de una sociedad globalizada y contemporánea. Creemos que el área de Educación Física es una gran plataforma para la inmersión lingüística en inglés ya que el alumnado, con mayor o menor consciencia, conoce y maneja infinidad de términos en este idioma relacionados con la práctica del deporte en sus diferentes ámbitos. Por ello, pensamos que esta oportunidad de unir la práctica deportiva, su terminología técnica, y la lengua inglesa, abre grandes posibilidades de mejora, fundamentalmente de su expresión oral por parte de nuestros alumnos. Por último, indicar que será el profesor Gerardo Prego el profesor que se hará cargo de esta sección, contando con la jefa del departamento de Lengua Inglesa como coordinadora del mismo.

## 2. CONTRIBUCIÓN DE NUESTRA ÁREA AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

En el área de Educación Física incidiremos en el entrenamiento de todas las competencias de manera sistemática haciendo hincapié en los descriptores más afines al área.

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

El aprendizaje de la Educación Física va a contribuir al desarrollo de esta competencia en la medida en que contextualiza la resolución de problemas en situaciones cotidianas. Las situaciones que plantea, pueden desarrollarse con la realización de cálculos, la utilización de números, interpretando informaciones, datos, argumentaciones y realizando razonamientos de lógica matemática sobre orden, secuencias, cantidades, distancias... Además, la adquisición de hábitos saludables por medio de la práctica física y la posibilidad de su realización en el entorno natural, hacen de la Educación Física un elemento fundamental para el tratamiento de esta competencia.

Los descriptores que trabajaremos fundamentalmente serán:

- Desarrollar y promover hábitos de vida saludable en cuanto a la alimentación y al ejercicio físico.
- Generar criterios personales sobre la visión social sobre la estética del cuerpo humano frente al cuidado saludable.
- Reconocer la importancia de la ciencia en nuestra vida cotidiana.
- Interactuar con el entorno natural de manera respetuosa.
- Manejar los conocimientos sobre ciencia y tecnología para solucionar problemas, comprender lo que ocurre a nuestro alrededor y responder preguntas.
- Aplicar estrategias de resolución de problemas a situaciones de la vida cotidiana.

### Comunicación lingüística

El aprendizaje y práctica de la Educación Física precisa de intercambios comunicativos que favorezcan la transmisión de información de manera eficaz, contribuyendo a su vez a la adquisición del vocabulario propio del área.

Entrenar los descriptores indicados nos garantiza una mayor comprensión por parte del alumnado, esto nos lleva a un conocimiento profundo y a adquirir con gran destreza aquello que nos proponemos.

Los descriptores que priorizaremos serán:

- Comprender el sentido de los textos escritos y orales.
- Expresarse oralmente con corrección, adecuación y coherencia.

- Respetar las normas de comunicación en cualquier contexto: turno de palabra, escucha atenta al interlocutor...
- Manejar elementos de comunicación no verbal, o en diferentes registros en las diversas situaciones comunicativas.

En cuanto a los alumnos de la Sección Bilingüe Tanto de 4º de ESO como de 1º de bachillerato, esta competencia alcanza, si cabe, mayor dimensión e importancia al trabajarla, enriquecerla y complementarla con la práctica de la lengua inglesa tanto oral como escrita.

### Competencia digital

La Educación Física favorece el desarrollo de una actitud crítica hacia los mensajes y estereotipos referidos al cuerpo y su imagen, procedentes de los medios de comunicación de masas y de las redes sociales.

A su vez, el uso de aparatos tecnológicos para medir diferentes variables asociadas a la práctica deportiva y la búsqueda de información a través de medios digitales, permitirá el desarrollo de los siguientes descriptores competenciales:

- Emplear distintas fuentes para la búsqueda de información.
- Seleccionar el uso de las distintas fuentes según su fiabilidad.
- Elaborar información propia derivada de información obtenida a través de medios tecnológicos.
- Comprender los mensajes que vienen de los medios de comunicación.
- Utilizar los distintos canales de comunicación audiovisual para transmitir informaciones diversas.
- Manejar herramientas digitales para la construcción de conocimiento.
- Actualizar el uso de las nuevas tecnologías para mejorar el trabajo y facilitar la vida diaria.

Esta será otra competencia de referencia para los alumnos de la Sección Bilingüe, que la trabajarán tanto individual como grupalmente, valorando quizá más positivamente el uso de las TIC.

### Conciencia y expresiones culturales

Por medio de la Educación Física el alumnado se acerca puede explorar y utilizar su propio cuerpo y su movimiento como medio para la expresión de ideas o sentimientos de manera creativa.

Además, aprende a apreciar manifestaciones culturales y artísticas en general y a la visión que se ha tenido de ellas o de conceptos como la estética o la belleza a través de las diferentes culturas y religiones.

Para ello, en esta área, trabajaremos los siguientes descriptores de la competencia:

- Valorar la interculturalidad como una fuente de riqueza personal y cultural.
- Apreciar la belleza de las expresiones artísticas y las manifestaciones de creatividad y gusto por la estética en el ámbito cotidiano.
- Elaborar trabajos y presentaciones con sentido estético.

- Mostrar respeto hacia el patrimonio cultural mundial en sus distintas vertientes (artístico-literaria, etnográfica, científico-técnica...), y hacia las personas que han contribuido a su desarrollo.

### Competencias sociales y cívicas

Las actividades físicas, fundamentalmente las que se realizan de forma colectiva, contribuyen al desarrollo de actitudes de integración y respeto, así como a generar situaciones de convivencias, cooperación y solidaridad.

El respeto a las normas y reglas del juego tendrán una transferencia directa hacia el reconocimiento de los códigos de conducta que rigen la convivencia ciudadana.

Así mismo, la resolución de conflictos propios de situaciones competitivas ayudará a desarrollar aspectos como la negociación o el diálogo.

Esta área contribuirá a la reflexión crítica a cerca de fenómenos sociales como el deporte-espectáculo que, en ocasiones puede generar situaciones de violencia o contrarias a la dignidad humana así como el acercamiento al deporte popular como medio para desarrollar el asociacionismo y las iniciativas ciudadanas.

Los descriptores que entrenaremos son los siguientes:

- Aplicar derechos y deberes de la convivencia ciudadana en el contexto de la escuela.
- Desarrollar capacidad de diálogo con los demás en situaciones de convivencia y trabajo y para la resolución de conflictos.
- Mostrar disponibilidad para la participación activa en ámbitos de participación establecidos
- Concebir una escala de valores propia y actuar conforme a ella.
- Reconocer riqueza en la diversidad de opiniones e ideas.
- Evidenciar preocupación por los más desfavorecidos y respeto a los distintos ritmos y potencialidades.
- Involucrarse o promover acciones con un fin social.

### Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Esta materia contribuye a fomentar la autonomía e iniciativa personal en la medida en que se utilizan procedimientos que exigen planificar, evaluar distintas posibilidades y tomar decisiones. El liderazgo a la hora de contagiar entusiasmo o delegar funciones en los compañeros será la clave a la hora de desarrollar actividades de equipo. Las situaciones deportivas llevarán al alumno a tomar decisiones en las que la asunción de riesgos y la aceptación de responsabilidades serán inevitables.

Los descriptores que entrenaremos son:

- Asumir las responsabilidades encomendadas y dar cuenta de ellas.
- Gestionar el trabajo del grupo coordinando tareas y tiempos.
- Ser constante en el trabajo, superando las dificultades.



- Gestionar el trabajo del grupo, coordinando tareas y tiempos.
- Priorizar la consecución de objetivos grupales sobre los intereses personales.
- Dirimir la necesidad de ayuda en función de la dificultad de la tarea.
- Mostrar iniciativa personal para iniciar o promover acciones nuevas.

### Aprender a aprender

La actividad física propia de esta área favorece la construcción del autoconcepto por medio de la aceptación de las propias posibilidades y carencias, partiendo del aprendizaje motor para su transferencia a actividades motrices más complejas.

El establecimiento de metas alcanzables, cuya consecución generará autoconfianza, ayudará a fortalecer un equilibrio emocional en el alumno que favorezca el desarrollo de herramientas para estimular el pensamiento y la planificación y evaluación de sus propios aprendizajes por medio de la metacognición.

Los descriptores que entrenaremos son:

- Identificar potencialidades personales como aprendiz: estilos de aprendizaje, inteligencias múltiples, funciones ejecutivas...
- Gestionar los recursos y motivaciones personales a favor del aprendizaje.
- Generar estrategias para aprender en distintos contextos de aprendizaje.
- Aplicar estrategias para la mejora del pensamiento creativo, crítico, emocional...
- Seguir los pasos establecidos y tomar decisiones sobre los pasos siguientes en función de los resultados intermedios.
- Evaluar la consecución de objetivos de aprendizaje.
- Tomar conciencia de los procesos de aprendizaje.

### 3. OBJETIVOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

#### 3.1. PARA SECUNDARIA

- a) Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
- b) Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
- c) Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
- d) 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.
- e) 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.
- f) Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
- g) Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.
- h) Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
- i) Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
- j) 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.

### 3.2. PARA BACHILLERATO

a) En el Bachillerato, la materia de Educación Física continúa con la progresión de los aprendizajes de las etapas anteriores, favoreciendo en el alumnado la adquisición de competencias relacionadas con la planificación de su propia actividad física como la autogestión y la autonomía. Dichas competencias le permitirán alcanzar un estilo de vida activo, con prácticas físicas seguras, higiénicas y saludables. Así, las competencias relacionadas con la salud serán un eje de actuación primordial tanto en el desarrollo de la condición física como en el resto de actividades motrices. En este sentido, se consolidarán hábitos responsables de actividad física regular y se adoptarán actitudes críticas ante prácticas individuales, grupales y sociales no saludables.

b) La acción motriz alcanzará un grado de complejidad superior a los cursos anteriores y perseguirá diferentes objetivos, distinguiéndose desde el propio rendimiento de la actividad, la recreación o la representación expresiva. La competencia motriz debe permitir saber qué hacer, cómo hacerlo, cuándo y con quién en función de los condicionantes cambiantes del entorno.

c) La materia contribuirá a la madurez del alumnado fomentando su desarrollo personal y social a través de la propia práctica y de la reflexión crítica de la misma, promoviendo situaciones de disfrute por la práctica, de emprendimiento y de relación con los demás.

d) La Educación Física debe a su vez desarrollar propuestas que profundicen en diversos elementos transversales, como la dieta equilibrada y toda aquella información relacionada con el conocimiento y prevención de las enfermedades de origen cardiovascular. También se incidirá sobre los aspectos transversales relacionados con el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto de las normas, la seguridad vial, el desarrollo sostenible y la seguridad en la práctica de la actividad física y el deporte.

### 3.3. OBJETIVOS LINGÜÍSTICOS (SECCIÓN BILINGÜE)

Para los alumnos de la Sección Bilingüe de 4º de ESO, en lo que se refiere a objetivos específicos de la materia de Educación Física, son exactamente los mismos que se han detallado en el punto 3.2. En cuanto a los objetivos lingüísticos, el trabajo estará obviamente enfocado a mejorar la comprensión y la expresión oral y escrita en lengua inglesa:

a) Reforzar el aprendizaje del inglés a través de la incorporación parcial y progresiva de esta lengua como vehículo de comunicación en nuestra materia.

b) Facilitar el aprendizaje de terminología científica de los contenidos del currículo, reflejados en la programación de la materia, en Inglés, identificando fuentes de información lo más rigurosa, fidedigna y científica posible, y adaptando los contenidos al nivel medio de inglés del alumnado participante.

c) Mejorar la comunicación escrita y oral de temas científicos.

- d) Fomentar la cooperación, curiosidad, creatividad, iniciativa, responsabilidad y sentido crítico entre os alumnos.
- e) Conocer e valorar a diversidad lingüística y cultural.
- f) Desarrollar un espíritu de tolerancia y respeto hacia otras lenguas y culturas.
- g) Aprovechar el abanico de recursos científicos que existen en inglés en la red.
- h) Practicar las destrezas de comprensión, habla, lectura y expresión en lengua inglesa, utilizándose para dar instrucciones al alumnado, explicar ciertos contenidos, presentar y resolver ciertas actividades como la búsqueda de información para la realización de pequeños trabajos prácticos.
- i) Potenciar la habilidad y el interés del alumnado por la búsqueda de información en inglés, fundamentalmente a través da internet.
- j) Fomentar que el alumnado conozca y valore positivamente la diversidad lingüística y cultural, y la importancia del conocimiento de una lengua extranjera como facilitadora de intercambios personales y culturales.

#### 4. ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS, TEMPORALIZACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES.

**La materia Educación Física** tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados sobre todo a la conducta motora. Para su consecución no es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno. De este modo, el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar los sentimientos vinculados a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales como el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto a las normas, y la seguridad entre otras. Asimismo, la Educación Física está vinculada a la adquisición de competencias relacionadas con la salud, a través de acciones que ayuden a la consolidación de hábitos responsables de actividad física regular y la adopción de actitudes críticas ante prácticas individuales, grupales y sociales no saludables, fundamentalmente en lo relacionado con las enfermedades de origen cardiovascular.

**En la etapa de ESO** los estudiantes experimentan importantes cambios personales y sociales. Por una parte, la Educación Física tiene que ayudar a los jóvenes de esta edad a adquirir de nuevo referencias de sí mismos, de los demás, y de su competencia motriz. Esto colabora en la cimentación de una autoimagen positiva que, junto a una actitud crítica y responsable, les ayude a no sacrificar su salud para adecuarse a unos modelos sujetos a las modas del momento.

Los deportes son, actualmente, la actividad física con mayor repercusión sociocultural, por lo que facilitan la integración social. Sin embargo, la Educación Física en esta etapa no debe aportar una visión restringida sino que se debe ayudar a que el alumnado adquiera las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para desarrollar su conducta motriz en diferentes tipos de actividades, es decir, ser competente en contextos variados.

En el presente proyecto de Educación Física, el desarrollo de los contenidos en todos los niveles de la **ESO**, así como los de **Bachillerato**, sigue las directrices generales establecidas en la actualidad por la administración educativa. Los contenidos se adaptan a las capacidades de los alumnos y de las alumnas que inician estos niveles, y la profundidad con la que se han tratado permite desarrollarlos en su totalidad durante el curso académico.

**Los contenidos de cada unidad** aportan en su conjunto una visión global de los objetivos que persigue la Educación Física, desarrollándose todo tipo de actividades y propuestas (individuales, por parejas y en grupo) y ofreciéndose una amplia gama de recursos que ayudarán al alumnado a comprender los distintos contenidos desarrollados en cada unidad.

Para la selección de contenidos se ha tenido en consideración cuatro tipos de situaciones motrices diferentes, recogidas en la **LOMCE**: acciones motrices individuales en entornos estables; acciones motrices en situaciones de cooperación con y sin oposición; acciones motrices en situaciones de adaptación al

entorno y acciones motrices de índole artística o expresiva, aunque no las hemos organizado bajo estos epígrafes.

En los cursos de la **ESO** abordaremos actividades basadas en las distintas disciplinas atléticas para trabajar las acciones motrices individuales en un entorno estable. Como deporte de adversario elegimos básicamente el bádminton (aunque trabajaremos también a lo largo de la etapa fundamentos del yudo, lucha, entre otros), no sólo por su riqueza técnico-táctica, sino también por contar con infraestructura y material adecuado para llevarlo a cabo. El balonmano, el baloncesto, el fútbol, el floorball y el voleibol serán los deportes con los que trabajaremos las situaciones motrices de colaboración/oposición. El senderismo y la orientación serán las actividades básicas que llevaremos a cabo en un entorno no estable. El mimo, el juego dramático, las danzas, coreografías, etc., formarán parte a lo largo de ambos cursos de la progresión de los alumnos en el ámbito de las actividades artísticas. Por último, y a lo largo de las correspondientes unidades didácticas distribuidas en los diferentes niveles, abordaremos también, obviamente, contenidos relacionados con la salud (higiene postural, medidas preventivas, progresividad, control de esfuerzos, etc.), así como con la alimentación, hidratación y balance energético. La distribución de estos contenidos vienen detallados un poco más adelante.

En cuanto a **Bachillerato**, la secuenciación de los contenidos se ha establecido siguiendo un criterio lógico de progresión de los aprendizajes y se ha organizado en **cuatro bloques** o secciones.

Las cinco primeras unidades configuran un **bloque introductorio** en el que se aborda la capacidad del movimiento en relación con las diferentes estructuras corporales (esqueleto, articulaciones, sistema muscular...) y las interrelaciones entre las capacidades físicas. Se abordan a continuación los requisitos que debe reunir un entrenamiento para considerarlo científicamente adecuado y se ofrecen las pautas para planificar un sistema personal de entrenamiento. Esta primera sección se cierra con un apartado en el que se enfocan las actividades y ejercicios de la Educación Física como parte integrante de las prácticas higiénicas incluidas en el campo de la medicina preventiva.

El **segundo bloque** se inicia con la exposición de dos deportes que se practican en pareja (esgrima –a la espera de adquirir el material necesario- y bádminton) a los que les siguen diversas propuestas de actividades físicas relacionadas con deportes de equipo como el baloncesto, el balonmano o el voleibol. A lo largo de la sección se describen diversas situaciones que ejemplifican las diferentes situaciones motrices antes mencionadas.

Los contenidos del **tercer bloque** están relacionados con las posibilidades expresivas del cuerpo humano, con especial atención a las actividades teatrales, mientras que en el **cuarto** y último **bloque** se facilitan los elementos necesarios para poder establecer un programa básico de mantenimiento físico basado en la adopción de hábitos de vida sanos y la práctica de ejercicio.

Los contenidos teóricos, siempre adecuados al nivel de los alumnos, no se impartirán en clases puramente teóricas, sino que trataremos de trabajarlos durante las clases prácticas relacionándolos estrechamente con las actividades llevadas a cabo en las diferentes sesiones. De este modo, el alumno reconocerá el por qué de lo realizado al mismo tiempo que lo experimenta. Y es que en una asignatura con un horario semanal tan escaso, creemos que debemos utilizar la práctica totalidad del tiempo disponible para el desarrollo práctico de los contenidos.

Por último, señalar que los contenidos de la asignatura a trabajar serán los mismos para todos los alumnos, incluido el grupo de la **Sección Bilingüe**. La única diferencia es que estos alumnos deberán asimilarlos en lengua inglesa, por lo tanto, podríamos hablar también de unos contenidos “lingüísticos”. Para que ello no

suponga un problema de aprendizaje de los contenidos propios de la asignatura, adoptaremos las siguientes medidas:

-Los contenidos lingüísticos irán incorporándose de forma progresiva, partiendo de la información que nos aporte la evaluación inicial de los alumnos.

-En los contenidos lingüísticos se trabajará, principalmente:

- Léxico y expresiones relacionadas con la materia y también con vocabulario de las TIC.
- Expresiones relacionadas con la dinámica del aula: saludos, peticiones de ayuda, preguntas o aclaraciones, sugerencias, interrupciones para aclarar conceptos, etc.
  - . Estructuras básicas de comunicación para el trabajo en grupo y estrategias de transmisión de información esencial a otras personas sobre lo trabajado, escuchado o leído.
- Fórmulas lingüísticas (cortesía, acuerdo, discrepancia, etc.) asociadas a situaciones concretas.

#### 4.1. CONTENIDOS. Secuenciación de las unidades.

##### 4.1.1. 1º ESO

|  |                    |
|--|--------------------|
| <b>1.- Condición física y salud.....</b>           | <b>7/8 semanas</b> |
| <b>2.- Aprender a moverse.....</b>                 | <b>4 semanas</b>   |
| <b>3.- Juegos y deportes.....</b>                  | <b>2/3 semanas</b> |
| <b>4.- Deportes de equipo.....</b>                 | <b>12 semanas</b>  |
| <b>5.- Juegos y deportes en la Naturaleza.....</b> | <b>4 semanas</b>   |
| <b>6.- El lenguaje del cuerpo.....</b>             | <b>4 semanas</b>   |

##### 4.1.2. 2º ESO

|   |                    |
|---|--------------------|
| <b>1.- La puesta a punto.....</b>                     | <b>7/8 semanas</b> |
| <b>2.- Los movimientos de calidad.....</b>            | <b>4 semanas</b>   |
| <b>3.- Deportes individuales y de adversario.....</b> | <b>3 semanas</b>   |
| <b>4.- Jugando en equipo.....</b>                     | <b>12 semanas</b>  |

- 5.- Actividades y deportes en la Naturaleza..... 4 semanas
- 6.- Hablar con el cuerpo..... 4 semanas

#### 4.1.3. 3º ESO

- 1.- Necesidad del ejercicio físico..... 2 semanas
- 2.- Condición física y calidad de vida..... 12 semanas
- 3.- Habilidades motrices específicas..... 4 semanas
- 4.- En equipo: Voleibol, Fútbol y Balonmano. .... 12 semanas
- 5.- Actividades en la Naturaleza..... 4 semanas
- 6.- El cuerpo en danza..... 4 semanas

#### 4.1.4. 4º ESO

- 1.- Ejercicio físico y vida sana..... 2 semanas
- 2.- Aprender a entrenar..... 4 semanas
- 3.- Deportes individuales y de adversario..... A lo largo de todo el curso
- 4.- Deportes colectivos..... A lo largo de todo el curso
- 5.- La Naturaleza como escenario..... 2 semanas
- 6.- Iniciación a la danza..... 3 semanas

#### 4.1.5. 1º BACH

- 1.- Aparatos y sistemas para el movimiento..... 3 semanas
- 2.-Las capacidades físicas básicas..... 4 semanas
- 3.- El entrenamiento científico..... 3 semanas



|   |           |
|---|-----------|
| 4.- Elección de un sistema personal de entrenamiento.....               | 2 semanas |
| 5.- Higiene y salud.....  | 3 semanas |
| 6.- Deportes en pareja.....   | 2 semanas |
| 7.- Actividad física recreativa a partir de los deportes de equipo..... | 7 semanas |
| 8.- Planificación personal de la actividad deportiva.....               | 3 semanas |
| 9.- Elementos que intervienen en la expresión.....                      | 2 semanas |
| 10.- Espectáculo y comunicación.....                                    | 2 semanas |
| 11.- Programa básico de mantenimiento físico.....                       | 2 semanas |
| 12: Mejora y mantenimiento del tono muscular.....                       | 4 semanas |

## 4.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

### **1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.**

- 1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
- 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

### **2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.**

- 2.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 2.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.

2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

**3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.**

- 3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
- 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.
- 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración- oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
- 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

**4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.**

- 4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
- 4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
- 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva
- 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
- 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
- 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

**5. 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.**

- 5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
- 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
- 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

**6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.**

- 6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
- 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
- 6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

**7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la preparación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.**

- 7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
- 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
- 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

**8. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.**

- 8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
- 8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
- 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

**9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.**

- 9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
- 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
- 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

**10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.**

- 10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

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

## 5. UNIDADES DIDÁCTICAS

**Las Unidades Didácticas de ESO seguirán la estructura siguiente:**

1. Presentación de la unidad
2. Objetivos didácticos
3. Contenidos de la unidad/Criterios de evaluación/Estándares de aprendizaje evaluables/Competencias clave
4. Selección de evidencias.
5. Competencias clave: Descriptores y Desempeños
6. Tareas

## **UNIDAD 1**

### **1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD**

**Título:** *Condición física y salud*

#### ***Descripción de la unidad***

A través de las diferentes explicaciones teóricas, ejercicios físicos y actividades propuestas, se pretende que los alumnos y las alumnas adquieran, comprendan y sean capaces de sacar partido de los conocimientos siguientes:

- La condición física, sus componentes y su estrecha relación con la calidad de vida.
- El calentamiento.
- La flexibilidad y los estiramientos.
- La resistencia y sus diferentes tipos.
- La postura corporal.
- La musculatura de sostén y su fortalecimiento.
- Los juegos tradicionales.

#### ***Temporalización***

La temporalización asignada a esta unidad será de **siete u ocho semanas**, que incluyen el desarrollo y la realización de las tareas individuales y colectivas asociadas a ella.

### **2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

- Conocer los componentes esenciales del concepto de condición física.
- Entender las necesidades básicas de una buena condición física.
- Conocer y valorar la relación entre condición física y salud.
- Reconocer y valorar la importancia y los efectos del calentamiento.

- Saber realizar un buen calentamiento de forma autónoma.
- Conocer los factores que determinan la flexibilidad.
- Conocer la relación entre el grado de flexibilidad y el estado de salud.
- Reconocer la importancia de los estiramientos y aprender a realizarlos con seguridad.
- Conocer y distinguir los diferentes tipos de resistencia y sus efectos.
- Reconocer los beneficios de un buen estado de la resistencia.
- Entender el valor de una buena postura corporal y su relación con el eje dinámico del cuerpo.
- Aplicar el mantenimiento de una buena postura corporal en actividades de la vida diaria.
- Conocer y aplicar los cuidados necesarios para la espalda y la columna vertebral mediante el fortalecimiento de la musculatura de sostén.
- Conocer los principales músculos de sostén y aplicar ejercicios para su fortalecimiento.

### 3. CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES - COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| Contenidos  | Criterios de evaluación   | Estándares de aprendizaje evaluables  | CC                            |
|---|---|---|-------------------------------|
| <b>La condición física</b><br>- Importancia y valor de una buena condición física.<br>- Definición de las capacidades físicas.<br>- Las capacidades físicas y su relación con la salud. | 1. Conocer los componentes esenciales del concepto de educación física. | 1.1. Entiende las necesidades básicas de una buena condición física.                | CCL,<br>CMCT                  |
|   | 2. Conocer y valorar la relación entre condición física y salud.        | 2.1. Reconoce que el cuidado de la condición física es indispensable para la salud. | CMCT,<br>CAA,<br>CD           |
|   | 3. Conocer y valorar la importancia y los efectos del calentamiento.    | 3.1. Es capaz de realizar un buen calentamiento de forma autónoma.                  | CCL,<br>CMCT,<br>CAA,<br>SIEP |
| <b>El calentamiento</b><br>- Delimitación del   |   |   |                               |

|   |   |   |                                |
|---|---|---|--------------------------------|
| <p>concepto de calentamiento.</p> <p>- Estructura metodológica del calentamiento.</p> <p><b>La flexibilidad y los estiramientos</b></p> <p>- Factores que intervienen en la flexibilidad.</p> <p>- Relaciones entre flexibilidad y salud.</p> <p>- Concepto y valor de los estiramientos.</p> | <p>4. Conocer los factores que determinan la flexibilidad.</p>  | <p>4.1. Sabe identificar los factores que determinan la flexibilidad y logra aplicarlos.</p>  | <p>CCL,<br/>CMCT,<br/>CAA</p>  |
|   |   | <p>4.2. Conoce la relación entre el grado de flexibilidad y el estado general de salud.</p>   | <p>CMCT,<br/>SIEP</p>          |
| <p><b>La resistencia</b></p> <p>- Tipos de resistencia.</p> <p>- Beneficios de una buena resistencia.</p>   | <p>5. Reconocer la importancia de los estiramientos y las condiciones para poder realizarlos con seguridad.</p>   | <p>5.1. Reconoce la importancia de los estiramientos y es capaz de realizarlos con seguridad.</p>   | <p>CMCT,<br/>SIEP</p>          |
|   | <p>6. Conocer y valorar los beneficios de un buen estado de la resistencia.</p>   | <p>6.1. Conoce y distingue los diferentes tipos de resistencia y sus efectos y sabe aplicarlos adecuadamente.</p>   | <p>CCL,<br/>CMCT,<br/>CAA</p>  |
| <p><b>La postura corporal</b></p> <p>- Concepto de postura corporal y de eje dinámico de cuerpo.</p> <p>- Mantenimiento saludable de la postura.</p>  | <p>7. Entender el valor y la importancia de una buena postura corporal y su relación con el eje dinámico del cuerpo.</p>  | <p>7.1. Aplica el mantenimiento de una buena postura corporal en actividades de la vida cotidiana.</p>  | <p>CMCT,<br/>CAA</p>           |
|   | <p>8. Conocer los principales músculos de sostén y ser capaz de aplicar ejercicios para su fortalecimiento.</p>   | <p>8.1. Conoce y aplica los cuidados necesarios para la espalda y la columna vertebral mediante el fortalecimiento de la musculatura de sostén.</p>             | <p>CMCT,<br/>CAA,<br/>SIEP</p> |
| <p><b>Fortalecimiento de la musculatura de sostén</b></p> <p>- Definición de las estructuras responsables de la postura.</p> <p>- Los músculos de sostén y su fortalecimiento.</p>  | <p>9. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.</p> | <p>9.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios.</p> | <p>CAA,<br/>SIEP</p>           |
|   |   | <p>9.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.</p>  | <p>CSYC</p>                    |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uso responsable de las TIC en relación con la Educación Física.</li> <br/> <li>- Uso de estrategias para tratar la información, convertirla en conocimiento propio y aplicarla a distintos contextos, y participación activa en el propio proceso de aprendizaje.</li> <br/> <li>- Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.</li> </ul> |  |  |  |
|---|--|--|--|

#### 4. SELECCIÓN DE EVIDENCIAS

Los estándares de aprendizaje muestran el grado de consecución de los criterios de evaluación desde la propia descripción y concreción del criterio. Para facilitar el seguimiento del desarrollo de cada estándar, buscaremos datos objetivos de los alumnos que muestren su evolución en cada uno de ellos. El cuadro siguiente sugiere una selección de algunas de estas posibles evidencias:

| Estándares de aprendizaje evaluables  | Selección de evidencias  |
|---|--|
| 1. Conoce y entiende la importancia de mantener una buena condición física.       | - Enumerar y describir los principales componentes de la condición física.   |
| 2. Reconoce que el cuidado de la condición física es indispensable para la salud. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Imaginar y describir formas divertidas de hacer ejercicio físico y valorar las ventajas de hacerlo en grupo.</li> <br/> <li>- Propuestas para correr campo a través, practicar el regate y diversas variantes de juego en torno a una canasta de baloncesto.</li> </ul> |



|   |  |
|---|--|
| <p>3. Es capaz de realizar un buen calentamiento de forma autónoma.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades sobre lo que significa un buen calentamiento y cuáles son sus fases principales.</li> <li>- Búsqueda en la Red y visualización de vídeos con las principales rutinas del calentamiento general básico y de prácticas sencillas de calentamiento.</li> <li>- Ejercicios para hacer un buen calentamiento.</li> </ul>   |
| <p>4. Sabe identificar los factores que determinan la flexibilidad y logra aplicarlos.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicar por qué la flexibilidad es una capacidad física en involución, cuáles son los factores que la determinan y qué diferencia existe entre músculos agonistas y antagonistas.</li> </ul>   |
| <p>4. Conoce la relación entre el grado de flexibilidad y el estado general de la salud.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Localización en la Red de información sobre los principios básicos para realizar ejercicios de flexibilidad y estiramientos.</li> </ul>   |
| <p>5. Reconoce la importancia de los estiramientos y es capaz de realizarlos con seguridad.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de flexibilidad y estiramientos.</li> </ul>  |
| <p>6. Conoce y distingue los diferentes tipos de resistencia y sus efectos y sabe aplicarlos adecuadamente.</p>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicar con qué está relacionada la resistencia y qué tipos de resistencia pueden distinguirse.</li> <li>- Reflexionar sobre los beneficios derivados de tener una buena resistencia.</li> <li>- Ejercicios basados en prácticas de deportes alternativos para mejorar la resistencia.</li> </ul>  |
| <p>7. Aplica el mantenimiento de una buena postura corporal en actividades de la vida cotidiana.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades relacionadas con el cuidado de la postura corporal, su relación con el eje dinámico del cuerpo y la forma de caminar para mejorarla.</li> <li>- Localización en la Red de vídeos para cuidar y proteger la postura corporal.</li> <li>- Ejercicios para vigilar la postura, prestar atención a la forma de llevar la mochila y sentarse correctamente.</li> </ul> |
| <p>8. Conoce y aplica los cuidados necesarios para la espalda y la columna vertebral mediante el fortalecimiento de la musculatura de sostén.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios para favorecer el fortalecimiento abdominal, dorso-lumbar, cérico-dorsal y para el cuidado de la espalda.</li> <li>- Localización en la Red de ejercicios sencillos para fortalecer la espalda.</li> <li>- Ejercicios para vigilar la postura, portar</li> </ul>   |

|  |  |
|--|--|
|  | correctamente la mochila y sentarse bien.  |
| 9. Muestra iniciativa y mantiene la constancia tanto al afrontar el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios. | - Actividades y ejercicios del LA que exigen una actitud especialmente activa e iniciativa personal. |
| 9. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.  | - Conocer las reglas y practicar juegos tradicionales.   |

## 5. COMPETENCIAS: DESCRIPTORES Y DESEMPEÑOS

| Competencia  | Descriptor   | Desempeño  |
|--|--|--|
| <i>Comunicación lingüística</i>  | Distinguir y nombrar cada una de las capacidades físicas y sus componentes, así como los principales procesos y las acciones relacionados con ellos.   | Es capaz de interpretar correctamente órdenes de actividades físicas concretas e instrucciones referidas a tareas motrices específicas.  |
|  | Entender el concepto de «postura» como un significado plurilingüe.   | Logra distinguir los tipos esenciales de posturas: personal y social.  |
| <i>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</i> | Trasladar los aprendizajes y los conocimientos adquiridos sobre el acondicionamiento físico a entornos naturales, valorando la importancia de realizar actividades físicas y deportivas al aire libre. | Actúa de forma responsable en el medio natural y en entornos de actividad física al aire libre, respetando la naturaleza y reconociendo su valor como fuente de vida y de salud.<br><br>Localiza en la Red el test de Cooper y sabe completarlo de forma autónoma. |
| <i>Competencia digital</i>   | Manejar herramientas digitales para la construcción de conocimientos y la mejora de la condición física.   | Busca y utiliza los recursos de diferentes páginas web.  |
|  | Emplear distintas fuentes para la búsqueda de información.   | Localiza en la Red y sabe aplicar la información, tanto textual como visual, relacionada con los contenidos y ejercicios de la unidad.   |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <i>Aprender a aprender</i>                           | Aplicar, de forma cada vez más autónoma, los conocimientos relativos al acondicionamiento físico, insistiendo en el valor socio-motriz de las actividades físicas.   | Es capaz de ejecutar de forma autónoma las rutinas de ejercicios y de juegos de acondicionamiento físico de contenidos socio-motriz. |
|  | Aplicar criterios de racionalización del ejercicio, de las cargas y de los esfuerzos, de tal manera que se traduzcan en la competencia necesaria para el mantenimiento de la calidad de vida.                    | Aplica correctamente períodos de recuperación física personal midiendo sus posibilidades.  |
| <i>Competencias sociales y cívicas</i>               | Reconocer el valor de las actividades de acondicionamiento físico como una buena oportunidad para establecer nuevas relaciones personales y compartir espacios en los entornos ciudadanos en que se desarrollan. | Trabaja de forma colaborativa con los demás compañeros.  |
|  | Participar de forma habitual en la promoción social de eventos de actividades físicas organizados por las instituciones sociales, en la medida de sus conocimientos y posibilidades.                             | Valora y practica la integración social a través del juego.  |
| <i>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</i> | Actuar con responsabilidad social y sentido ético en el trabajo.   | Planifica su trabajo, muestra iniciativa e interés por conocer, y trabaja la «curiosidad científica».                                |
|  | Mostrar iniciativa personal para iniciar o promover acciones nuevas.   | Muestra iniciativa a la hora de organizar el desarrollo de las prácticas deportivas.   |
| <i>Conciencia y expresiones culturales.</i>          | Entender la belleza plástica de los movimientos corporales correctamente ejecutados.   | Cuida la ejecución correcta de los diferentes ejercicios recreándose en ellos.   |
|  | Reconocer el valor de las actividades al aire libre como una oportunidad de disfrute del medio natural y de su belleza.  | Muestra interés por las actividades que implican una mayor interacción con el medio y por las salidas a lugares de interés natural.  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | Entender y valorar los juegos populares como muestras de un patrimonio cultural que es preciso conservar y transmitir. | Se muestra activo en la práctica de juegos tradicionales. |
|--|--|---|

## 6. TAREAS

**Tarea 1: Leemos la presentación de la unidad y llamamos la atención del alumnado sobre lo que vamos a conocer, aprender y practicar en ella.**

- información introductoria e ideas principales.
- Anticipamos algunos conceptos de la unidad.

**Tarea 2: Conocemos la condición física y sus componentes.**

- Información introductoria sobre la condición física y extraemos las ideas principales.
- Buscamos en la Red las tablas del test de Cooper y lo realizamos.
- Ponemos en práctica los ejercicios, organizamos grupos para practicarlos y proponemos otras posibilidades.

**Tarea 3: Conocemos la importancia del calentamiento y aprendemos a hacerlo adecuadamente.**

- Damos la información sobre el calentamiento y extraemos las ideas principales.
- Buscamos en la Red informaciones y vídeos sobre el calentamiento general básico.
- Realizamos los ejercicios de calentamiento que más nos interesan.

**Tarea 4: Conocemos los factores que determinan la flexibilidad y aprendemos a practicar distintos tipos de estiramientos.**

- Información introductoria sobre la flexibilidad y la necesidad de los estiramientos musculares.
- Buscamos en la Red vídeos que nos resulten útiles para realizar de forma autónoma ejercicios de flexibilidad y estiramientos.
- Describimos paso a paso y llevamos a cabo los ejercicios de flexibilidad y estiramiento.

**Tarea 5: La resistencia: tipos, beneficios y formas de trabajarla.**

- Insistimos en destacar los beneficios de un buen desarrollo de la resistencia.
- Buscamos en Internet vídeos para aprender a realizar de forma autónoma ejercicios para mejorar la resistencia.
- Informamos de las ventajas que ofrecen ciertos deportes alternativos para desarrollar la resistencia.

- Vivenciamos diferentes actividades orientadas a conocer los diferentes métodos para el desarrollo de la Resistencia.

**Tarea 6: Conocemos la importancia de la postura corporal y aprendemos a cuidar la columna vertebral y la espalda y a caminar de forma correcta.**

- Informamos sobre la postura y la importancia de cuidar la columna vertebral y la espalda.
- Buscamos en Internet vídeos para aprender a cuidar y a mejorar la postura corporal.
- Recalamos la necesidad de vigilar la postura y los aspectos estrechamente relacionados con ella, como la forma correcta de llevar mochila o la importancia de sentarse bien.

**Tarea 7: Realizamos ejercicios para fortalecer la musculatura de sostén.**

- Facilitamos informaciones sobre la espalda, la columna vertebral y los músculos de sostén aclarando los conceptos básicos.
- Buscamos en Internet vídeos para aprender a fortalecer la espalda.
- Realizamos los ejercicios de fortalecimiento.

**Tarea 8: Valoramos la importancia de los juegos tradicionales y aprendemos a jugar a uno de ellos.**

- Explicamos las reglas de los juegos y los ponemos en práctica.

**Tarea 9: Seleccionamos y leemos un texto sobre cómo combatir el sedentarismo y trabajamos con él.**

- Leemos y comentamos el texto sobre cómo combatir el sedentarismo.

## **UNIDAD 2**

### **1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD**

***Título: Aprender a moverse***

***Descripción de la unidad***

La unidad trata de las habilidades y cualidades motrices y la importancia en su desarrollo como fundamento del aprendizaje de los movimientos. Trabajaremos el concepto de la coordinación motriz y su papel como responsable de la calidad de nuestros movimientos, así como las características de las otras cualidades motrices básicas: el equilibrio y la agilidad.

A través de las diferentes explicaciones teóricas, ejercicios físicos y actividades propuestas, se pretende que los alumnos y las alumnas adquieran, comprendan y sean capaces de sacar partido de los conocimientos siguientes:

- La habilidad motriz.
- Factores que intervienen en la habilidad motriz.
- La coordinación motriz. Tipos de coordinación.

- El equilibrio: sus mecanismos y tipos.
- La agilidad: capacidades que la determinan y tareas motrices que la desarrollan.

### ***Temporalización***

La temporalización asignada a esta unidad es de **cuatro semanas**, que incluyen el desarrollo y la realización de las tareas individuales y colectivas asociadas a ella.

## **2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

- Definir las habilidades básicas y los factores que intervienen en su desarrollo.
- Experimentar habilidades básicas sobre las que se irán asentando nuevos aprendizajes.
- Describir los elementos que son imprescindibles en la calidad del movimiento.
- Dominar de forma precisa la coordinación global.
- Controlar con eficacia la coordinación segmentaria.
- Conocer las funciones del mecanismo del equilibrio.
- Dominar diferentes tipos de equilibrio.
- Conocer las capacidades físicas que están implicadas en el desarrollo de la agilidad.
- Diferenciar los distintos grupos de actividades que nos permiten desarrollar la agilidad.

### 3. CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES - COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| Contenidos   | Criterios de evaluación  | Estándares de aprendizaje evaluables  | CC                    |
|--|--|---|-----------------------|
| <b>La habilidad motriz</b><br>- Habilidades motrices previamente adquiridas.<br>- Elaboración de habilidades globales.<br>- Factores que intervienen en la habilidad motriz. | 1. Definir las habilidades motrices básicas y los factores que intervienen en su desarrollo. | 1.1. Define las habilidades básicas y los factores que intervienen en su desarrollo.    | CCL,<br>CMCT          |
|  | 2. Experimentar habilidades básicas sobre las que se irán asentando nuevos aprendizajes.     | 2.1. Controla con seguridad las habilidades adquiridas previamente.                     | CMCT,<br>CAA,<br>SIEP |
|  | 3. Describir los elementos que son imprescindibles en la calidad del movimiento.             | 3.1. Describe los elementos imprescindibles para la calidad del movimiento.             | CCL,<br>CMCT          |
| <b>La coordinación motriz</b><br>- Actividades coordinativas: exploración y experimentación<br>- Tipos de coordinación: coordinación global y coordinación segmentaria       | 4. Dominar de forma precisa la coordinación global.  | 4.1. Domina de forma precisa actividades coordinativas globales.                        | CMCT,<br>CAA,<br>SIEP |
|  | 5. Controlar con eficacia la coordinación segmentaria.                                       | 5.1. Controla con seguridad y eficacia actividades coordinativas segmentarias.          | CMCT                  |
| <b>El equilibrio</b><br>- Control del cuerpo en situaciones de equilibrio<br>- Funcionamiento de los mecanismos de equilibrio: experimentación<br>- Tipos de equilibrio:     | 6. Conocer las funciones del mecanismo de equilibrio.  | 6.1. Conoce las funciones del mecanismo para lograr un buen equilibrio.                 | CMCT,<br>CAA          |
|  | 7. Dominar diferentes tipos de equilibrio.   | 7.1. Domina con soltura diferentes tipos de equilibrio, tanto estáticos como dinámicos. | CMCT,<br>CAA,<br>SIEP |

|   |   |   |                       |
|---|---|---|-----------------------|
| estático y dinámico   |   |   |                       |
| <b>La agilidad</b><br>- Capacidades que determinan la agilidad<br>- Tareas motrices que desarrollan la agilidad: desplazamientos, carreras y saltos | 8. Conocer las capacidades que están implicadas en el desarrollo de la agilidad.  | 8.1. Conoce las capacidades físicas implicadas en el desarrollo de la agilidad.   | CCL,<br>CMCT,<br>CAA  |
|   | 9. Diferenciar los diferentes grupos de actividades que nos permiten desarrollarla agilidad.  | 9.1. Diferencia los grupos de actividades que desarrollan la agilidad.  | CCL.<br>CMCT,<br>CAA  |
|   |   | 9.2. Practica eficazmente desplazamientos con carreras y saltos.  | CCL.<br>CMCT,<br>CAA  |
|   |   | 9.3. Practica desplazamientos controlando el cuerpo con las extremidades superiores.  | CCL.<br>CMCT,<br>CAA  |
|   |   | 9.4. Practica actividades de salto con seguridad.   | CCL.<br>CMCT,<br>CAA  |
| - Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.  | 10. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo. | 10.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios. | CAA,<br>CSYC,<br>SIEP |
|   |   | 10.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.  | CAA,<br>CSYC,<br>SIEP |



#### 4. SELECCIÓN DE EVIDENCIAS.

Los estándares de aprendizaje muestran el grado de consecución de los criterios de evaluación desde la propia descripción y concreción del criterio. Para facilitar el seguimiento del desarrollo de cada estándar, buscaremos datos objetivos de los alumnos que muestren su evolución en cada uno de ellos. El cuadro siguiente sugiere una selección de algunas de estas posibles evidencias:

| Estándares de aprendizaje evaluables  | Selección de evidencias  |
|---|--|
| 1. Define las habilidades básicas y los factores que intervienen en su desarrollo.    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Describir las habilidades y cualidades motrices.</li> <li>- Resultados de la búsqueda en la Red de información sobre el concepto de habilidad motriz y visualización de vídeos sobre formas de entrenar las cualidades motrices básicas.</li> </ul> |
| 2. Controla con seguridad las habilidades adquiridas previamente.                     | - Ejercicios para conocer los propios niveles en el dominio de las habilidades motrices.   |
| 3. Describe los elementos imprescindibles para la calidad del movimiento.             | - Actividad sobre las cualidades básicas que hacen que los movimientos sean más seguros y eficaces.  |
| 4. Domina de forma precisa actividades coordinativas globales.                        | - Ejercicios con diferentes propuestas para saltar con la cuerda y coordinar movimientos.  |
| 5. Controla con seguridad y eficacia actividades coordinativas segmentarias.          | - Ejercicios para entrenar la coordinación dinámica segmentaria con las manos y con los pies.  |
| 6. Conoce las funciones del mecanismo para lograr un buen equilibrio.                 | - Localización en la red de información y videos sobre diferentes tipos de equilibrio y, especialmente, sobre actividades de acrosport (acrobacia + coreografía).  |
| 7. Domina con soltura diferentes tipos de equilibrio, tanto estáticos como dinámicos. | - Actividades y ejercicios para explorar y experimentar las sensaciones de equilibrio y desequilibrio en diversas situaciones y mediante ejercicios acrobáticos.   |
| 8. Conoce las capacidades físicas implicadas en el desarrollo de la agilidad.         | - Actividades relacionadas con el concepto de agilidad y las capacidades físicas que la hacen posible.   |
| 9. Diferencia los grupos de actividades que desarrollan la agilidad.                  | - Identificar actividades físicas que favorecen el desarrollo de la agilidad.  |
| 10. Practica eficazmente desplazamientos con carreras y saltos.                       | - Ejercicios con giros en suspensión y diferentes desplazamientos con carreras y saltos.   |
| 11. Practica desplazamientos controlando el cuerpo con las extremidades superiores.   | - Localización en la red de ejercicios para componer un circuito de agilidad.  |

|  |   |
|--|---|
| 12. Muestra iniciativa y perseverancia para aprender nuevos contenidos y realizar los ejercicios, y mantiene una actitud de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender y practicar un juego tradicional de persecución en equipo («el marro»).</li> <li>- Autochequear la asimilación de los contenidos de la unidad.</li> </ul> |
|--|---|

## 5. COMPETENCIAS CLAVE: DESCRIPTORES Y DESEMPEÑOS

| Competencia  | Descriptor  | Desempeño   |
|--|---|---|
| <i>Comunicación lingüística</i>  | Distinguir y nombrar cada una de las habilidades motrices fundamentales y relacionarlas con movimientos y acciones de la vida diaria.   | Es capaz de interpretar correctamente órdenes de actividades físicas concretas e instrucciones referidas a tareas motrices específicas.                                 |
| <i>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</i> | Valorar el conocimiento del cuerpo y de sus cualidades motrices: coordinación, equilibrio y agilidad.   | Se muestra activo en la realización de los ejercicios e interactúa con sus compañeros para progresar en el dominio de sus movimientos.                                  |
|  | Manipular de forma adecuada los diferentes aparatos para realizar actividades físicas.  | Utiliza correctamente los aparatos empleados para la realización de los diferentes ejercicios.  |
| <i>Competencia digital</i>   | Utilizar las TIC para seleccionar información y transformarla en conocimientos aplicados a sus actividades.   | Utiliza recursos digitales (webs...)  |
|  | Localizar y visionar vídeos que sirvan para ampliar y asimilar información y conocimientos relacionados con los diferentes contenidos.  | Localiza en la Red y sabe aplicar la información, tanto textual como visual, relacionada con los contenidos y ejercicios de la unidad.                                  |
| <i>Aprender a aprender</i>   | Manejar de forma eficaz los recursos y las técnicas adquiridas en el desarrollo de habilidades motrices para lograr su coordinación, ejecutar nuevos equilibrios y desarrollar la agilidad. | Es capaz de ejecutar de forma autónoma ejercicios y actividades de habilidad motriz, de modo que va afianzando sus progresos y tomando conciencia de sus posibilidades. |
|  | Afrontar la toma de decisiones de manera racional.  | Progresar en la capacidad de afrontar retos y tomar decisiones de forma autónoma.   |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <i>Competencias sociales y cívicas</i>              | Desarrollar las habilidades sociales, la cooperación y el trabajo en equipo.                                      | Trabaja de forma colaborativa con los demás compañeros.   |
|   | Valorar el trabajo y las aportaciones de los demás, sin discriminar por razones de sexo, clase, origen o cultura. | Valora y practica la integración social a través del juego.   |
| <i>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</i> | Actuar con responsabilidad social y sentido ético en el trabajo.  | Planifica su trabajo, muestra iniciativa e interés por conocer y trabaja la «curiosidad científica».  |
|   | Mostrar iniciativa personal para iniciar o promover acciones nuevas.  | Muestra iniciativa a la hora de organizar el desarrollo de las prácticas deportivas.                  |
| <i>Conciencia y expresiones culturales</i>          | Valorar la estética en la ejecución de los movimientos y de las posturas equilibradas.                            | Cuida la ejecución correcta de los diferentes ejercicios economizando energía y cuidando su estética. |
|   | Reconocer las posibilidades creativas, culturales y artísticas de las actividades coordinativas.                  | Practica actividades coordinativas de forma autónoma ante cualquier actividad física que lo demande.  |
|   | Entender y valorar los juegos populares como un patrimonio cultural que debe conservarse y transmitirse.          | Practica de forma autónoma los juegos tradicionales sugeridos.  |

## 6. TAREAS

### **Tarea 1: Presentación de la unidad al alumnado sobre lo que vamos a conocer, aprender y practicar en ella.**

- Información introductoria de forma cooperativa y extraemos las ideas principales.
- Anticipamos algunos conceptos de la unidad.

### **Tarea 2: Conocemos las habilidades y cualidades motrices básicas.**

- Información introductoria sobre las habilidades motrices de forma cooperativa y extraemos las ideas principales.
- Buscamos en la red información y vídeos sobre formas de entrenar las cualidades motrices básicas.
- llevamos a la práctica actividades que desarrollen las cualidades motrices básicas.
- Seleccionamos y practicamos ejercicios para conocer los niveles de coordinación motriz, equilibrio agilidad.

### **Tarea 3: Conocemos la importancia de la coordinación motriz y realizamos ejercicios para desarrollarla.**

- Leemos la información sobre la coordinación motriz y extraemos las ideas principales.
- Buscamos en la red informaciones y vídeos para poder realizar de forma autónoma ejercicios de coordinación motriz.
- Realizamos los diferentes ejercicios de coordinación dinámica general y segmentaria.

### **Tarea 4: Conocemos cómo funcionan los mecanismos del equilibrio, tanto estático como dinámico, y practicamos ejercicios para experimentarlos.**

- Resumimos la información sobre el equilibrio, sus mecanismos y sus tipos básicos.
- Buscamos en la red vídeos que nos resulten útiles para conocer y practicar ejercicios que trabajen diferentes tipos de equilibrio.
- Describimos paso a paso y realizamos diferentes ejercicios de equilibrios.

### **Tarea 5: Conocemos qué es la agilidad, las capacidades físicas que la hacen posible y las actividades que la desarrollan.**

- Información sobre la agilidad, las capacidades físicas que la determinan y las actividades idóneas para desarrollarla.
- Buscamos en Internet vídeos para aprender a realizar de forma autónoma ejercicios que desarrollen la agilidad.
- Ejercicios que sirven para desarrollar la agilidad: giros en suspensión, desplazamientos con carreras y saltos, etc.

**Tarea 6: Conocemos las características generales de los juegos populares de persecución en grupo y aprendemos a jugar a uno de ellos.**

- Información sobre juegos populares y explicamos las reglas para jugar a «el marro».

**Tarea 7: Leemos un texto sobre la responsabilidad de cuidar el cuerpo y trabajamos con los contenidos de la unidad.**

## **UNIDAD 3**

### **1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD**

***Título: Juegos y deportes***

***Descripción de la unidad***

Antes de nada, debemos establecer la distinción básica entre juego y deporte, y a continuación, presentaremos una clasificación de los juegos en nuestra asignatura. Abordaremos después los juegos populares y los juegos tradicionales, matizando las diferencias entre ambos. Además, explicaremos las características del deporte individual, del que se toma como ejemplo el **bádminton**, cuyas reglas y técnicas describiremos y explicaremos teóricamente y con actividades prácticas.

A través de las diferentes explicaciones teóricas, ejercicios físicos y otras actividades, pretendemos que los alumnos y las alumnas adquieran, comprendan y sean capaces de sacar partido de los conocimientos siguientes:

- El juego.
- El deporte.
- Clasificación y objetivos de los juegos.
- Los juegos populares y tradicionales.
- Diferencias entre juegos y deportes.
- El deporte individual: sus características.
- El bádminton.

***Temporalización***

La temporalización asignada a esta unidad es de **dos o tres semanas**, que incluyen el desarrollo y la realización de las tareas individuales y colectivas asociadas a ella.

## 2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Conocer algunas teorías sobre el juego.
- Clasificar los juegos en función del contenido de Educación Física que desarrollan.
- Experimentar diferentes tipos de juegos.
- Conocer y practicar los juegos populares y tradicionales.
- Observar las diferencias entre juegos populares y tradicionales.
- Diferenciar claramente el juego del deporte.
- Conocer las características básicas del deporte individual.
- Introducirse en el bádminton y conocer sus reglas básicas.
- Conocer y practicar los gestos técnicos del bádminton.

## 3. CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES - COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| Contenidos  | Criterios de evaluación  | Estándares de aprendizaje evaluables   | CC                   |
|---|--|--|----------------------|
| <b>El juego y el deporte</b><br>- Concepto de juego.<br>- Qué es el deporte.<br>- Qué se necesita para jugar. | 1. Conocer teorías sobre el juego.   | 1.1. Conoce teorías sobre el juego.  | CCL,<br>CMCT         |
| <b>Clasificación de los juegos</b><br>- En relación con la actividad corporal.<br>- Objetivos de los juegos.  | 2. Clasificar los juegos en función del contenido de Educación Física que desarrollan. | 2.1. Clasifica los juegos en función de los diferentes contenidos de Educación Física que desarrollan. | CCL,<br>CMCT,<br>CAA |
|   | 3. Experimentar diversos tipos de juegos.  | 3.1. Experimenta y practica diferentes tipos de juegos.  | CMCT,<br>CAA         |
| <b>Los juegos populares y tradicionales</b>   | 4. Conocer y practicar los juegos populares y tradicionales.                           | 4.1. Conoce y practica los juegos populares y tradicionales.   | CMCT,<br>CEC         |

|  |   |   |               |
|--|---|---|---------------|
| - Sus características.<br>- Sus diferencias.<br>- Tipos de juegos tradicionales.   | 5. Observar las diferencias entre juegos populares y tradicionales.   | 5.1. Tiene en cuenta las diferencias entre juegos populares y tradicionales.  | CMCT,<br>CEC  |
| <b>Diferencias entre juego y deporte</b>   | 6. Diferenciar claramente entre juego y deporte.  | 6.1. Sabe diferenciar con precisión el juego del deporte.   | CCL,<br>CMCT  |
| <b>El deporte individual</b><br>- Sus características.<br>- Las capacidades físicas y el deporte.  | 7. Conocer las características básicas del deporte individual.  | 7.1. Conoce las características básicas del deporte individual.   | CMCT,<br>SIEP |
| <b>El bádmiton</b><br>- Características.<br>- Reglas básicas.<br>- Gestos técnicos.  | 8. Introducirse en el bádmiton y conocer sus reglas básicas.  | 8.1. Muestra interés por el bádmiton y conoce sus reglas básicas.   | CCL,<br>CMCT  |
|  | 9. Conocer y practicar los gestos técnicos del bádmiton.  | 9.1. Conoce y practica los gestos técnicos del bádmiton.  | CMCT<br>CAA   |
| Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo. | 10. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo. | 10.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios. | CSYC,<br>SIEP |
|  |   | 10.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.  | CSYC,<br>SIEP |

#### 4. SELECCIÓN DE EVIDENCIAS.

Los estándares de aprendizaje muestran el grado de consecución de los criterios de evaluación desde la propia descripción y concreción del criterio. Para facilitar el seguimiento del desarrollo de cada estándar, buscaremos datos objetivos de los alumnos que muestren su evolución en cada uno de ellos. El cuadro siguiente sugiere una selección de algunas de estas posibles evidencias:

| Estándares de aprendizaje evaluables | Selección de evidencias   |
|--------------------------------------|---|
| 1. Conoce teorías sobre el juego.    | - Comprender y distinguir los conceptos de juego y deporte.<br>- Búsqueda en la Red de información sobre el |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>juego y los juegos deportivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios para estimular la practica espontánea de juegos.</li> </ul>  |
| 2. Clasifica los juegos en función de los diferentes contenidos de Educación Física que desarrollan.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Búsqueda en la Red de información sobre juegos motrices con balón.</li> </ul>   |
| 3. Experimenta y practica diferentes tipos de juegos.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios para practicar diferentes tipos de juegos.</li> </ul>  |
| 4. Conoce y practica los juegos populares y tradicionales.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades y ejercicios para conocer y practicar diferentes juegos populares y tradicionales.</li> </ul>   |
| 5. Tiene en cuenta las diferencias entre juegos populares y tradicionales.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Búsqueda en Internet de vídeos sobre juegos populares y tradicionales.</li> </ul>   |
| 6. Sabe diferenciar con precisión el juego del deporte   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Localización en la Red de información sobre las diferencias técnicas entre juego y deporte.</li> <li>- Actividades y ejercicios para identificar y comprender las diferencias entre juego y deporte.</li> </ul>   |
| 7. Conoce las características básicas del deporte individual.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Localización en Internet de información sobre las principales diferencias entre deportes individuales y deportes colectivos.</li> <li>- Actividades y ejercicios para conocer las características del deporte individual y practicar algunos de ellos.</li> </ul> |
| 8. Muestra interés por el bádminton y conoce sus reglas básicas.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades sobre aspectos básicos del bádminton.</li> </ul>  |
| 9. Conoce y practica los gestos técnicos del bádminton.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios para practicar los gestos técnicos propios del bádminton.</li> </ul>   |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resultados de buscar en la Red información sobre las técnicas básicas de este deporte y vídeos sobre el juego de Carolina Marín, campeona mundial de bádminton de 2014.</li> </ul>  |
| 10. Muestra iniciativa y perseverancia para aprender nuevos contenidos y realizar los ejercicios, y mantiene una actitud de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender y practicar un juego tradicional de persecución («el torito en alto»).</li> <li>- Asimilar y poner en práctica los principales contenidos de la unidad.</li> </ul>   |



## 5. COMPETENCIAS CLAVE: DESCRIPTORES Y DESEMPEÑOS

| Competencia  | Descriptor  | Desempeño   |
|--|---|---|
| <i>Comunicación lingüística</i>  | Realizar intercambios comunicativos eficaces en las actividades físicas lúdicas.  | Es capaz de desarrollar juegos en los que existen códigos prefijados de sentido de orientación.   |
|  | Conocer el vocabulario específico del bádminton y de los juegos tradicionales incluidos en la unidad.   | Es capaz de interpretar correctamente instrucciones relacionadas con el bádminton y sus gestos técnicos, y con diferentes juegos tradicionales. |
| <i>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</i> | Entender y valorar la actividad lúdica y deportiva como elemento importante para preservar la salud física y mental.                                      | Se muestra activo y valora la práctica de juegos y deportes en espacios abiertos.   |
| <i>Competencia digital</i>   | Utilizar las nuevas tecnologías para seleccionar información y transformarla en conocimientos aplicados a sus actividades.                                | Utiliza los recursos de diferentes páginas web.   |
|  | Localizar y visionar vídeos que sirvan para ampliar y asimilar información y conocimientos relacionados con los juegos y deportes.                        | Localiza en la Red y sabe aplicar la información, tanto textual como visual, relacionada con los juegos y deportes.                             |
| <i>Aprender a aprender</i>   | Manejar de forma eficaz los recursos y las técnicas adquiridas en la práctica de diversos juegos y deportes para progresar en el dominio de otros nuevos. | Es capaz de mantener e incrementar sus progresos en las actividades lúdicas y deportivas siendo consciente de sus posibilidades.                |
| <i>Competencias sociales y cívicas</i>                                       | Aceptar y respetar las reglas de juego acordadas entre todos.   | Juega de forma cooperativa con los demás compañeros.  |
|  | Valorar el trabajo y las aportaciones de los demás, sin discriminar por razones de sexo, clase, origen o cultura.   | Valora y practica la integración social a través del juego.   |
| <i>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</i>                          | Buscar soluciones a los problemas planteados en las situaciones de juego.   | Se muestra seguro y progresa en la toma de decisiones de forma racional.  |
|  | Mostrar iniciativa personal para iniciar o promover juegos y deportes.  | Muestra iniciativa a la hora de organizar el desarrollo de actividades lúdicas y prácticas  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | deportivas.  |
| <i>Conciencia y expresiones culturales</i> | Apreciar el juego como manifestación cultural de la motricidad humana.                                   | Practica juegos populares y tradicionales.                     |
|  | Entender y valorar los juegos populares como un patrimonio cultural que debe conservarse y transmitirse. | Practica de forma autónoma los juegos tradicionales sugeridos. |

## 6. TAREAS

### **Tarea 1: Presentación de la unidad sobre lo que vamos a conocer, aprender y practicar en ella.**

- Información introductoria de forma cooperativa e ideas principales.
- Exposición de conceptos a trabajar en la unidad.

### **Tarea 2: Aprendemos los conceptos básicos de juego y deporte.**

- Conceptos de juego y deporte. Ideas principales.
- Buscamos en la red información sobre qué es un juego y sobre juegos deportivos.
- Práctica de diferentes juegos.

### **Tarea 3: Conocemos la clasificación y objetivos de los juegos y deportes.**

- Información referida a teorías sobre los juegos y su clasificación.
- Buscamos en la red informaciones y vídeos para poder realizar de forma autónoma juegos motrices con balón.
- Practicamos diferentes juegos.

### **Tarea 4: Conocemos y practicamos juegos populares y tradicionales.**

- Información sobre los juegos populares y tradicionales y sus diferentes tipos.
- Buscamos en la red vídeos que nos resulten útiles para conocer y practicar juegos tradicionales y juegos populares.
- Practicamos los juegos tradicionales.

### **Tarea 5: Aprendemos las diferencias entre juego y deporte.**

- Información sobre las diferencias entre juego y deporte.
- Buscamos en Internet información sobre las diferencias técnicas entre juego y deporte.
- Analizamos diferentes actividades físicas que se practican en juegos y deportes y las comparamos.

#### **Tarea 6: Conocemos las características del deporte individual.**

- Información sobre las características básicas del deporte individual y cómo se deben emplear en su práctica las capacidades físicas.
- Buscamos en Internet información y vídeos sobre deportes individuales y respecto a sus diferencias con deporte colectivos.
- Practicamos ejercicios en forma jugada que conlleven gestos y técnicas deportivas.

#### **Tarea 7: Conocemos las características, las reglas y los gestos técnicos del bádminton y practicamos este deporte.**

- Buscamos en Internet información sobre técnicas del bádminton y vídeos relacionados con el campeonato mundial femenino de este deporte.
- Conocemos y practicamos los gestos técnicos básicos del bádminton.

#### **Tarea 8: Conocemos las características de un juego tradicional y algunas consideraciones sobre el placer de jugar.**

#### **Tarea 9: Seleccionamos y leemos un texto sobre cómo aprender a respetar y colaborar jugando.**

## **UNIDAD 4**

### **1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD**

***Título: Deportes de equipo***

***Descripción de la unidad***

La unidad la iniciaremos con una breve descripción de las características del deporte colectivo y una exposición de las capacidades físicas y las habilidades que su práctica exige, para a continuación abordar tres deportes colectivos concretos, de los que se explican sus normas y técnicas básicas: baloncesto, voleibol y fútbol reducido.

A través de las diferentes explicaciones teóricas, ejercicios físicos y actividades propuestas, se pretende que los alumnos y las alumnas adquieran, comprendan y sean capaces de sacar partido de los conocimientos siguientes:

- El deporte colectivo: concepto y características.
- Deportes colectivos y habilidades motrices.
- El baloncesto: historia, normas y gestos técnicos.
- El voleibol: normas y gestos técnicos.

- El fútbol-sala: definición y principales técnicas.

### **Temporalización**

La temporalización asignada a esta unidad será de **doce semanas**, que incluyen el aprendizaje y la práctica de las diferentes modalidades deportivas expuestas.

## **2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

- Entender el concepto y las características fundamentales de los deportes de equipo.
- Establecer la relación causa-efecto entre capacidades físicas y práctica deportiva.
- Reconocer las habilidades necesarias para el juego en equipo en cada uno de los deportes.
- Conocer el origen y las reglas fundamentales del baloncesto.
- Conocer los gestos técnicos fundamentales de la técnica individual del baloncesto.
- Conocer el origen y las reglas fundamentales del voleibol.
- Conocer los gestos técnicos fundamentales de la técnica individual del voleibol.
- Conocer el origen y las reglas fundamentales del fútbol.
- Conocer los gestos técnicos fundamentales de la técnica individual del fútbol.

## **3. CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES - COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| <b>Contenidos</b>   | <b>Criterios de evaluación</b>   | <b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>   | <b>CC</b>    |
|---|--|---|--------------|
| <b>El deporte colectivo</b><br>- Concepto de deporte colectivo.<br>- Características normativas y desarrollo del juego. | 1. Entender el concepto y las características fundamentales de los deportes de equipo. | 1.1. Comprende el concepto y las características fundamentales de los deportes de equipo. | CCL,<br>CMCT |
| <b>Deporte colectivo y condición física</b>   | 2. Establecer la relación causa-efecto entre capacidades físicas y práctica deportiva. | 2.1. Es capaz de establecer la relación causa-efecto entre capacidades físicas y práctica | CMCT<br>CAA  |

|   |   |   |               |
|---|---|---|---------------|
| - Práctica deportiva segura y de calidad.   |   | deportiva.  |               |
| <b>Deportes colectivos y habilidades motrices</b><br><br>- Conocimiento de los gestos técnicos individuales comunes a todos los deportes.<br><br>- Interrelación entre condición física, habilidad motriz y práctica deportiva. | 3. Reconocer las habilidades necesarias para el juego en equipo en cada uno de los deportes.  | 3.1. Reconoce las habilidades necesarias para el juego en equipo en cada uno de los deportes.   | CMCT,<br>CSYC |
| <b>Baloncesto</b><br><br>- Normas y espíritu de juego.<br><br>- Gestos técnicos esenciales.   | 4. Conocer el origen y las reglas fundamentales del baloncesto.   | 4.1. Conoce el origen y las reglas fundamentales del baloncesto.  | CMCT,<br>CSYC |
|   | 5. Conocer los gestos técnicos fundamentales de la técnica individual del baloncesto.   | 5.1. Conoce los gestos técnicos fundamentales de la técnica individual del baloncesto.  | CCL,<br>CMCT  |
| <b>Voleibol</b><br><br>- Normas y espíritu de juego.<br><br>- Gestos técnicos esenciales.   | 6. Conocer el origen y las reglas fundamentales del voleibol.   | 6.1. Conoce el origen y las reglas fundamentales del voleibol.  | CMCT,<br>CCL  |
|   | 7. Conocer los gestos técnicos fundamentales de la técnica individual del voleibol.   | 7.1. Conoce los gestos técnicos fundamentales de la técnica individual del voleibol.  | CMCT          |
| <b>Fútbol</b><br><br>- Normas y espíritu de juego.<br><br>- Gestos técnicos esenciales.   | 8. Conocer el origen y las reglas fundamentales del fútbol.   | 8.1. Conoce el origen y las reglas fundamentales del fútbol.  | CMCT,<br>CCL  |
|   | 9. Conocer los gestos técnicos fundamentales de la técnica individual del fútbol.   | 9.1. Conoce los gestos técnicos fundamentales de la técnica individual del fútbol.  | CMCT<br>CAA   |
| - Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.  | 10. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo. | 10.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios. | CSYC<br>SIEP  |
|   |   | 10.2. Se muestra participativo  | CSYC          |

|  |  |                                   |      |
|--|--|-----------------------------------|------|
|  |  | y dispuesto a trabajar en equipo. | SIEP |
|--|--|-----------------------------------|------|

#### 4. SELECCIÓN DE EVIDENCIAS PARA EL PORTFOLIO

Los estándares de aprendizaje muestran el grado de consecución de los criterios de evaluación desde la propia descripción y concreción del criterio. Para facilitar el seguimiento del desarrollo de cada estándar, buscaremos datos objetivos de los alumnos que muestren su evolución en cada uno de ellos. El cuadro siguiente sugiere una selección de algunas de estas posibles evidencias:

| Estándares de aprendizaje evaluables   | Selección de evidencias  |
|--|--|
| 1. Comprende el concepto y las características fundamentales de los deportes de equipo.            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Describir las características de los deportes colectivos.</li> <li>- Búsqueda en la Red de información sobre las ventajas de los deportes en equipo.</li> </ul>   |
| 2. Es capaz de establecer la relación causa-efecto entre capacidades físicas y práctica deportiva. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades físicas y su relación con los deportes de equipo.</li> <li>- Ejercicios sobre juegos colectivos improvisados.</li> </ul>  |
| 3. Reconoce las habilidades necesarias para el juego en equipo en cada uno de los deportes.        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios para practicar los gestos técnicos básicos de los juegos colectivos: bote, pase, tiro.</li> <li>- Actividades sobre los gestos técnicos básicos.</li> </ul>  |
| 4. Conoce el origen y las reglas fundamentales del baloncesto.                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Búsqueda en la Red de información sobre técnica individual y estrategias para la práctica del baloncesto.</li> </ul>  |
| 5. Conoce los gestos técnicos fundamentales de la técnica individual del baloncesto.               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Practicar los gestos técnicos básicos del baloncesto.</li> <li>- Técnicas básicas del baloncesto.</li> </ul>  |
| 6. Conoce el origen y las reglas fundamentales del voleibol.                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Historia del voleibol, y sobre las posiciones y técnicas básicas de su práctica.</li> <li>- Localización en la red de información sobre técnica individual del voleibol adaptada para la práctica juvenil.</li> </ul> |
| 7. Conoce los gestos técnicos fundamentales de la técnica individual del voleibol.                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Practicar los gestos técnicos básicos del voleibol.</li> </ul>  |

|  |   |
|--|---|
| 8.1. Conoce el origen y las reglas fundamentales del fútbol.   | - Actividades relacionadas con el origen, historia y reglas básicas del fútbol.   |
| 9. Conoce los gestos técnicos fundamentales de la técnica individual del fútbol.   | - Búsqueda en la Red de información sobre técnica individual y habilidades para la práctica del fútbol.<br><br>- Practicar los gestos técnicos básicos del fútbol reducido. |
| 10. Muestra iniciativa y perseverancia para aprender nuevos contenidos y realizar los ejercicios, y mantiene una actitud de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo. | - Aprender y practicar un juego tradicional («el burro»)<br><br>- Actividades para la asimilación de los contenidos de la unidad.   |

## 5. COMPETENCIAS CLAVE: DESCRIPTORES Y DESEMPEÑOS

| Competencia  | Descriptor   | Desempeño  |
|--|--|--|
| <i>Comunicación lingüística</i>  | Denominar correctamente los deportes y juegos, así como los gestos técnicos y expresiones específicas de cada uno de ellos.            | Es capaz de emplear adecuadamente en la conversación el vocabulario específico de cada deporte.  |
| <i>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</i> | Valorar las propias posibilidades en la práctica de los deportes y la elección de los espacios adecuados para hacerlo.                 | Autocontrol e iniciativa en el entrenamiento y en las prácticas deportivas.  |
|  | Diseñar y practicar de forma autónoma los deportes propuestos, modificando las normas y respetando las decisiones democráticas.        | Práctica autónoma de los deportes propuestos y búsqueda de alternativas.   |
| <i>Competencia digital</i>   | Utilizar las nuevas tecnologías para localizar información y transformarla en conocimientos aplicados a sus actividades.               | Utiliza los recursos digitales e internet.   |
|  | Localizar y visionar vídeos que sirvan para ampliar y asimilar información y conocimientos relacionados con los diferentes contenidos. | Localiza en la Red y sabe aplicar la información, tanto textual como visual, relacionada con los contenidos y ejercicios de la unidad. |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <i>Aprender a aprender</i>                          | Desarrollar los gestos de técnica individual propios de cada deporte o juego incluido en la unidad.                     | Es capaz de ejecutar de forma autónoma los ejercicios y actividades deportivas trabajadas en la unidad. |
|   | Afrontar la toma de decisiones de manera racional.  | Progresar en la capacidad de afrontar retos y tomar decisiones de forma autónoma.                       |
| <i>Competencias sociales y cívicas</i>              | Desarrollar las habilidades sociales, la cooperación y el trabajo en equipo.  | Trabaja de forma colaborativa con los demás compañeros.   |
|   | Valorar el deporte y el juego limpio, asumiendo posiciones críticas y personales sobre el deporte como fenómeno social. | Reconoce y practica el respeto a las reglas como elementos indispensables para la práctica deportiva.   |
| <i>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</i> | Mostrar iniciativa personal para iniciar o promover acciones nuevas en las prácticas deportivas.                        | Muestra iniciativa a la hora de organizar el desarrollo de las prácticas deportivas.                    |
| <i>Conciencia y expresiones culturales</i>          | Valorar la estética en la ejecución de los gestos técnicos propios de cada deporte.                                     | Cuida la ejecución correcta de los diferentes ejercicios economizando energía y cuidando su estética.   |

## 6. TAREAS

**Tarea 1: Presentación de la unidad y llamamos la atención del alumnado sobre lo que vamos a conocer, aprender y practicar en ella.**

- Información introductoria de forma cooperativa y extraemos las ideas principales.
- Anticipamos algunos conceptos de la unidad.

**Tarea 2: Conocemos qué es el deporte colectivo, cuáles son sus características y las capacidades físicas que su práctica requiere.**

- Información sobre el deporte colectivo.
- Buscamos en la Red información sobre las ventajas de los deportes de equipo.
- Examinamos y realizamos ejercicios para iniciarnos en el deporte colectivo.

**Tarea 3: Conocemos las habilidades necesarias para jugar en equipo.**

- Información sobre las habilidades necesarias para dominar los gestos técnicos básicos de los deportes colectivos (desplazamientos, bote, pase y tiro) y extraemos las ideas principales.



- Buscamos en la red informaciones y vídeos para poder perfeccionar de forma autónoma el dominio de la técnica propia de nuestro deporte favorito.
- Realizamos los diferentes ejercicios para iniciarnos en la práctica de los deportes colectivos.

#### **Tarea 4: Conocemos los aspectos básicos del baloncesto.**

- Información resumida sobre la historia, las normas generales y la técnica individual del baloncesto.
- Buscamos en la red vídeos que nos resulten útiles para perfeccionar la técnica individual en la práctica del baloncesto.
- Ejercicios para dominar los principales gestos técnicos del baloncesto.

#### **Tarea 5: Conocemos los aspectos básicos del voleibol.**

- Resumimos la información introductoria sobre la historia y la técnica individual del voleibol.
- Buscamos en la red vídeos que nos resulten útiles para perfeccionar la técnica individual en la práctica del voleibol.
- Ejercicios para dominar los principales gestos técnicos del voleibol.

#### **Tarea 6: Conocemos los aspectos básicos del fútbol reducido.**

- Información resumida sobre la historia, las reglas básicas y la técnica individual del fútbol reducido.
- Buscamos en la red vídeos que nos resulten útiles para perfeccionar la técnica individual en la práctica del fútbol.
- Ejercicios para dominar los principales gestos técnicos del fútbol.

#### **Tarea 7: Conocemos un juego tradicional y algunas consideraciones sobre el significado del deporte en la actualidad.**

- Explicamos las reglas para jugar al «burro».
- Leemos y comentamos en grupo el texto sobre el deporte como signo de nuestro tiempo.

#### **Tarea 8: Conocemos la influencia de los deportes colectivos sobre la salud y las relaciones sociales.**

# UNIDAD **5**

## 1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD

### ***Título: Juegos y deportes en la naturaleza***

#### ***Descripción de la unidad***

La unidad la iniciaremos con una presentación de las diferentes actividades que podemos realizar en la naturaleza, para enumerar después los principales materiales que se necesitan para llevarlas a cabo, las construcciones que pueden facilitarnos la estancia en el medio natural y las medidas básicas de protección y seguridad que debemos observar. A continuación, se dedican sendos apartados monográficos a la cabuyería, o arte de uso y manejo de cuerdas y cabos, y a las actividades de rastreo.

Explicaremos en qué consiste un juego tradicional llamado «la piri», idóneo para ser practicado en plena naturaleza, y expondremos algunas ideas para aprovechar el uso de las nuevas tecnologías a la hora de planificar excursiones. Una reflexión sobre las actividades en la naturaleza como fuente de salud y conocimiento sirve de cierre a la unidad.

A través de las diferentes explicaciones teóricas, ejercicios físicos y actividades, se pretende que los alumnos y las alumnas adquieran, comprendan y sean capaces de sacar partido de los conocimientos siguientes:

- Actividades en la naturaleza
- Materiales y medidas de seguridad.
- Construcciones de fortuna.
- Cabuyería
- Actividades de rastreo

#### ***Temporalización***

La temporalización asignada a esta unidad será de **4 semanas**, que incluyen el aprendizaje y la práctica de las diferentes modalidades deportivas expuestas.

## 2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Conocer los diferentes tipos de actividades que se pueden desarrollar en la naturaleza y su clasificación.
- Conocer el equipo mínimo individual para realizar actividades en la naturaleza.
- Conocer el equipo mínimo colectivo para realizar actividades en la naturaleza.
- Conocer las precauciones y las medidas de prevención y de seguridad que hay que aplicar en las actividades en la naturaleza.
- Conocer y saber hacer refugios y construcciones de fortuna en la naturaleza.

- Conocer las técnicas y los elementos esenciales de la cabuyería, aplicables a las actividades en la naturaleza.
- Conocer las actividades y pistas de rastreo.

### 3. CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES - COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| Contenidos   | Criterios de evaluación   | Estándares de aprendizaje evaluables   | CC                    |
|--|---|--|-----------------------|
| <b>Actividades en la naturaleza</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocimiento de las actividades que se pueden realizar en los distintos medios y ambientes naturales.</li> <li>- Definición de los distintos tipos de actividades en la naturaleza.</li> </ul>  | 1. Conocer los diferentes tipos de actividades que se pueden desarrollar en la naturaleza y su clasificación.                   | 1.1. Conoce los diferentes tipos de actividades que se pueden desarrollar en la naturaleza y su clasificación.                   | CCL,<br>CMCT,<br>SIEP |
| <b>Materiales y medidas de seguridad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocimiento de los equipos mínimos, personal y colectivo, necesarios para las actividades en la naturaleza.</li> <li>- Conocimiento de la prevención y de los medios de seguridad aplicables a las actividades en la naturaleza.</li> </ul> | 2. Conocer el equipo mínimo individual para realizar actividades en la naturaleza.  | 2.1. Conoce el equipo mínimo individual para realizar actividades en la naturaleza.  | CMCT,<br>CAA          |
|  | 3. Conocer el equipo mínimo colectivo para realizar actividades en la naturaleza.   | 3.1. Conocer el equipo mínimo colectivo para realizar actividades en la naturaleza.  | CMCT,<br>CAA          |
|  | 4. Conocer las precauciones y las medidas de prevención y de seguridad que hay que aplicar en las actividades en la naturaleza. | 4.1. Conoce las precauciones y las medidas de prevención y de seguridad que hay que aplicar en las actividades en la naturaleza. | CMCT,<br>CAA          |
| <b>Construcciones de fortuna</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Construcciones utilizables</li> </ul>  | 5. Conocer y saber hacer refugios y construcciones  | 5.1. Conoce y sabe hacer refugios y construcciones   | CCL                   |

|  |  |  |                      |
|--|--|--|----------------------|
| como cobijo o refugio.<br>- Construcciones para la vida en la naturaleza.  | de fortuna en la naturaleza.   | de fortuna en la naturaleza.   | CMCT,<br>CAA         |
| <b>Cabuyería</b><br>- Lenguaje y elementos de la cabuyería.<br>- Nudos y cuerdas esenciales.   | 6. Conocer las técnicas y los elementos esenciales de la cabuyería, aplicables a las actividades en la naturaleza.   | 6.1. Conoce las técnicas y los elementos esenciales de la cabuyería, aplicables a las actividades en la naturaleza.                                      | CCL,<br>CMCT,<br>CAA |
| <b>Actividades de rastreo</b><br>- Trazado y seguimiento de pistas.<br>- Interpretación y seguimiento de rastros.                                  | 7. Conocer las actividades y pistas de rastreo.  | 7.1. Conoce las actividades y pistas de rastreo.   | CCL,<br>CMCT,<br>CAA |
| - Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo. | 8. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo. | 8.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios. | CAA,<br>CSYC<br>SIEP |
|  |  | 8.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.  | CAA,<br>CSYC<br>SIEP |

#### 4. SELECCIÓN DE EVIDENCIAS.

Los estándares de aprendizaje muestran el grado de consecución de los criterios de evaluación desde la propia descripción y concreción del criterio. Para facilitar el seguimiento del desarrollo de cada estándar, buscaremos datos objetivos de los alumnos que muestren su evolución en cada uno de ellos. El cuadro siguiente sugiere una selección de algunas de estas posibles evidencias:

| Estándares de aprendizaje evaluables   | Selección de evidencias   |
|--|---|
| 1. Conoce los diferentes tipos de actividades que se pueden desarrollar en la naturaleza y su clasificación. | - Actividades sobre prácticas deportivas en la naturaleza.<br>- Manejo con soltura de Google Earth. |

|  |  |
|--|--|
| 2. Conoce el equipo mínimo individual para realizar actividades en la naturaleza.  | - Actividades sobre materiales útiles en la naturaleza.<br>- Ejercicios para practicar actividades en la naturaleza.                             |
| 3. Conocer el equipo mínimo colectivo para realizar actividades en la naturaleza.  | - Informaciones ilustradas para aprender a fabricar diversos utensilios necesarios para las actividades que se realizan en la naturaleza.        |
| 4. Conoce las precauciones y las medidas de prevención y de seguridad que hay que aplicar en las actividades en la naturaleza.                         | - Actividades sobre medidas de seguridad en la naturaleza.   |
| 5. Conoce y sabe hacer refugios y construcciones de fortuna en la naturaleza.  | - Informaciones ilustradas para aprender a fabricar diversas construcciones útiles en la naturaleza.   |
| 6. Conoce las técnicas y los elementos esenciales de la cabuyería, aplicables a las actividades en la naturaleza.                                      | - Informaciones ilustradas para aprender a hacer nudos y algunas técnicas básicas de cabuyería.  |
| 7. Conoce las actividades y pistas de rastreo.   | - Actividades sobre pistas de rastreo.<br>- Informaciones ilustradas para aprender a leer huellas y a seguir pistas de rastreo en la naturaleza. |
| 8. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios. | - Propuesta para aprender y practicar un juego tradicional («la piri»).  |
| 8. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.  | - Actividades para reforzar la asimilación de los contenidos de la unidad.   |

## 5. COMPETENCIAS CLAVE: DESCRIPTORES Y DESEMPEÑOS

| Competencia                     | Descriptor  | Desempeño   |
|---------------------------------|---|---|
| <i>Comunicación lingüística</i> | Manejar correctamente el vocabulario técnico de cada una de las actividades relacionadas con la naturaleza que se presentan en la unidad. | Es capaz de interpretar correctamente informaciones sobre materiales, construcciones, procedimientos, etc. relativos a actividades que se llevan a cabo en la naturaleza. |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <i>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</i> | Reconocer las actividades en la naturaleza como una forma de acercamiento al medio natural y de tomar conciencia de la necesidad de su protección.   | Se muestra activo en la planificación de actividades idóneas para ser realizadas en el medio natural con respeto al medio.             |
|  | Ser capaz de diseñar actividades en el medio natural que impliquen la fabricación de diversos utensilios y construcciones, el empleo de cuerdas y nudos, el reconocimiento de huellas y el seguimiento de pistas.                          | Progresar en el manejo de las técnicas básicas para realizar actividades en la naturaleza.   |
| <i>Competencia digital</i>   | Utiliza las TIC para localizar informaciones útiles para realizar con seguridad actividades en la naturaleza.  | Utiliza los recursos digitales   |
|  | Localizar y visionar vídeos que sirvan para ampliar y asimilar información y conocimientos relacionados con las diferentes actividades que pueden realizarse en la naturaleza.   | Localiza en la Red y sabe aplicar la información, tanto textual como visual, relacionada con los contenidos y ejercicios de la unidad. |
| <i>Aprender a aprender</i>   | Plantear iniciativas relacionadas con actividades en la naturaleza y con el conocimiento de las diversas técnicas y los instrumentos útiles para llevarlas a cabo, con especial atención a las medidas de seguridad y de respeto al medio. | Es capaz de proponer y practicar actividades en la naturaleza en condiciones de seguridad y respeto al medio natural.                  |
| <i>Competencias sociales y cívicas</i>                                       | Reconocer las actividades en la naturaleza como una forma de acercarse a ella, de profundizar en su conocimiento y de entender la necesidad de su protección.  | Valora el respeto a la naturaleza como un requisito básico de la educación social y cívica.  |
|  | Valorar el espíritu de equipo como forma de autoprotección en las actividades en la naturaleza.  | Valora y practica la integración social a través de las actividades que se desarrollan en la naturaleza.                               |
| <i>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</i>                          | Mostrar iniciativa personal para realizar actividades en la naturaleza.  | Muestra iniciativa a la hora de organizar actividades en la naturaleza.  |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <i>Conciencia y expresiones culturales</i> | Asume el significado de las leyes y normas que rigen el medio natural como una forma consciente de respetar la naturaleza y ser sensible a su valoración. | Reconoce el valor de la naturaleza como un entorno de juego y aventura. |
|  | Reconocer las posibilidades creativas, culturales y artísticas de la naturaleza y aprender a valorarla como fuente de inspiración.                        | Se muestra sensible a los valores estéticos de los espacios naturales.  |

## 6. TAREAS

**Tarea 1: Presentación de la unidad y llamamos la atención del alumnado sobre lo que vamos a conocer, aprender y practicar en ella.**

- Información introductoria de forma cooperativa y extraemos las ideas principales.
- Anticipamos algunos conceptos de la unidad

**Tarea 2: Conocemos diferentes actividades que podemos realizar en la naturaleza.**

- Información sobre actividades terrestres, aéreas y acuáticas que pueden llevarse a cabo en la naturaleza.
- Aprendemos a manejar Google Earth.
- Analizamos las diferentes actividades que podemos hacer en la naturaleza mediante ilustraciones, fotografías...

**Tarea 3: Conocemos informaciones básicas sobre materiales, construcciones, y medidas de seguridad relacionadas con las actividades en la naturaleza.**

- Buscamos en la red informaciones sobre material y técnicas de acampada.

**Tarea 4: Conocemos el lenguaje de la cabuyería y nos iniciamos en el manejo de nudos y cuerdas.**

- Información para aprender a hacer nudos y practicamos con apoyo de ilustraciones.

**Tarea 5: Conocemos las actividades de rastreo y aprendemos a seguir pistas, e interpretar huellas en la naturaleza.**

- Información sobre las características de las actividades de rastreo, y el trazado y seguimiento de pistas.
- Iniciación en el lenguaje de las huellas y en el conocimiento del código de las señales de rastreo.

**Tarea 6: Conocemos las características generales de los juegos populares de lanzamiento de precisión y aprendemos a jugar a uno de ellos.**

- Explicamos las reglas para jugar a «la piri».
- Seleccionamos algún texto sobre las nuevas tecnologías aplicadas a las actividades en la naturaleza.

**Tarea 7: Leemos un texto sobre las actividades en la naturaleza como fuente de salud y conocimiento.**

## **UNIDAD 6**

### **1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD**

***Título: El lenguaje del cuerpo***

#### ***Descripción de la unidad***

La unidad se inicia con una breve explicación sobre la expresión corporal y su significado en diversos campos del saber, para centrarse después en el lenguaje del cuerpo y, de forma más general, en la comunicación no verbal. Se exponen a continuación los fundamentos de la kinesiología (o kinésica), como ciencia que se ocupa de la codificación del lenguaje corporal, y se presta especial atención a las condiciones espaciales y temporales en que se produce, para concluir con algunas precisiones sobre el ritmo y el movimiento.

En la sección final, junto con la exposición de un juego tradicional («Al hoyo»), se abordan diferentes aspectos relacionados con las posibilidades expresivas del cuerpo y se resalta su importancia en el desarrollo personal.

A través de las diferentes explicaciones teóricas, ejercicios físicos y actividades, se pretende que los alumnos y las alumnas adquieran, comprendan y sean capaces de sacar partido de los conocimientos siguientes:

- Expresión corporal y tipos de lenguaje.
- Respuesta corporal a las sensaciones.
- Espacio y Lenguaje.
- Tipos de distancia interpersonal en relación con la comunicación.
- El tiempo y sus características.
- Formas de interpretar el tiempo.
- El ritmo corporal.

#### ***Temporalización***

La temporalización asignada a esta unidad será de **cuatro semanas**, que incluyen el aprendizaje y la práctica de las diferentes modalidades deportivas expuestas.



## 2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Definir la expresión corporal y conocer los diferentes tipos de lenguaje.
- Reconocer las sensaciones corporales y las respuestas que provocan.
- Distinguir el espacio como elemento imprescindible en la comunicación.
- Conocer diferentes formas de ocupar el espacio.
- Utilizar el espacio en relación con el cuerpo y el entorno.
- Investigar sobre los diferentes grados de comunicación que se establecen con las personas de nuestro entorno.
- Conocer el uso que se hace del tiempo.
- Diferenciar entre tiempo objetivo y tiempo subjetivo.
- Distinguir el ritmo corporal propio y el de las compañeras y los compañeros.

## 3. CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES - COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| Contenidos                                    | Criterios de evaluación  | Estándares de aprendizaje evaluables  | CC            |
|---|--|---|---------------|
| <b>Expresión corporal y tipos de lenguaje</b> | 1. Definir la expresión corporal y conocer los diferentes tipos de lenguaje. | 1.1. Define la expresión corporal y conocer los diferentes tipos de lenguaje. | CMCT,<br>SIEP |
| <b>Respuesta corporal a las sensaciones</b>   | 2. Reconocer las sensaciones corporales y las respuestas que provocan.       | 2.1. Reconoce las sensaciones corporales y las respuestas que provocan.       | CMCT,<br>CAA  |

|  |   |   |                      |
|--|---|---|----------------------|
| <b>Espacio y lenguaje</b>  | 3. Distinguir el espacio como elemento imprescindible en la comunicación.   | 3.1. Distingue el espacio como elemento imprescindible en la comunicación.  | CMCT,<br>CAA         |
|  | 4. Conocer diferentes formas de ocupar el espacio.  | 4.1. Conoce diferentes formas de ocupar el espacio.   | CMCT,<br>CAA         |
|  | 5. Utilizar el espacio en relación con el cuerpo y el entorno   | 5.1. Utiliza el espacio en relación con el cuerpo y el entorno.   | CSYC,<br>SIEP        |
| <b>Tipos de distancia interpersonal en relación con la comunicación</b>  | 6. Investigar sobre los diferentes grados de comunicación que se establecen con las personas de nuestro entorno.  | 6.1. Investiga sobre los diferentes grados de comunicación que se establecen con las personas de nuestro entorno.   | CCL,<br>CMCT,<br>CAA |
| <b>El tiempo y sus características</b>   | 7. Conocer el uso que se hace del tiempo.   | 7.1. Conoce el uso que se hace del tiempo.  | CMCT,<br>CAA         |
| <b>Formas de interpretar el tiempo</b>   | 8. Diferenciar entre tiempo objetivo y tiempo subjetivo.  | 8.1. Diferencia entre tiempo objetivo y tiempo subjetivo.   | CMCT,<br>CAA         |
| <b>El ritmo corporal</b>   | 9. Distinguir el ritmo corporal propio y el de las compañeras y los compañeros.   | 9.1. Distingue el ritmo corporal propio y el de las compañeras y los compañeros.  | CMCT<br>CSYC<br>SIEP |
| Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo. | 10. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo. | 10.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios. | CAA,<br>CSYC<br>SIEP |
|  |   | 10.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.  | CAA,<br>CSYC<br>SIEP |

#### 4. SELECCIÓN DE EVIDENCIAS.

Los estándares de aprendizaje muestran el grado de consecución de los criterios de evaluación desde la propia descripción y concreción del criterio. Para facilitar el seguimiento del desarrollo de cada estándar, buscaremos datos objetivos de los alumnos que muestren su evolución en cada uno de ellos. El cuadro siguiente sugiere una selección de algunas de estas posibles evidencias:

| Estándares de aprendizaje evaluables  | Selección de evidencias  |
|---|--|
| 1. Define la expresión corporal y conocer los diferentes tipos de lenguaje.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividad entre diferentes ejercicios de expresión corporal.</li> <li>- Resultados de la búsqueda en la Red de información sobre expresión corporal.</li> <li>- Ejercicios y propuestas de expresión corporal.</li> </ul>   |
| 2. Reconoce las sensaciones corporales y las respuestas que provocan.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades sobre el lenguaje corporal.</li> <li>- Resultados de la búsqueda en la Red de vídeos sobre espectáculos de mimo.</li> <li>- Ejercicios con situaciones en las que se explora el lenguaje del cuerpo.</li> </ul> |
| 3. Distingue el espacio como elemento imprescindible en la comunicación.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios para experimentar la importancia del espacio en la comunicación.</li> </ul>  |
| 4. Conoce diferentes formas de ocupar el espacio.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades sobre el papel del espacio en la comunicación.</li> </ul>   |
| 5. Utiliza el espacio en relación con el cuerpo y el entorno.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evidencias de la búsqueda en la Red de información sobre la comunicación no verbal.</li> </ul>  |
| 6. Investiga sobre los diferentes grados de comunicación que se establecen con las personas de nuestro entorno.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios para experimentar diferentes situaciones espaciales en relación con los otros.</li> </ul>  |
| 7. Conoce el uso que se hace del tiempo.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Localización en la red de información e imágenes para poder organizar una coreografía.</li> </ul>   |
| 8. Diferencia entre tiempo objetivo y tiempo subjetivo.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades sobre la percepción del tiempo y para poner en relación tiempo, espacio y ritmo.</li> </ul>   |
| 9. Distingue el ritmo corporal propio y el de las compañeras y los compañeros.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios para practicar diversos ritmos de forma individual y colectiva.</li> </ul>   |
| 10. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades para reforzar la asimilación de los contenidos de la unidad.</li> </ul>   |

|  |   |
|--|---|
| 11. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo. | - Propuesta para practicar en grupo un juego tradicional («Al hoyo»). |
|--|---|

## 5. COMPETENCIAS CLAVE: DESCRIPTORES Y DESEMPEÑOS

| Competencia  | Descriptor   | Desempeño  |
|--|--|--|
| <i>Comunicación lingüística</i>  | Conocer el vocabulario específico relacionado con el lenguaje corporal y las actividades expresivas.   | Es capaz de interpretar correctamente órdenes de actividades y ejercicios de expresión corporal.   |
| <i>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</i> | Valorar el conocimiento del cuerpo y de sus cualidades expresivas.   | Se muestra activo en la exploración sensorial del espacio y sabe aplicar la información obtenida a sus actividades expresivas y comunicativas. |
|  | Conocer la forma de ocupar el espacio y concebir el tiempo como un recurso expresivo.  | Es consciente de las dimensiones espaciales y temporales de las actividades expresivas.  |
| <i>Competencia digital</i>   | Utilizar las nuevas tecnologías para transformar la información en conocimiento  | Utiliza diferentes recursos digitales  |
|  | Localizar y visionar vídeos que sirvan para ampliar y asimilar información y conocimientos relacionados con la expresión corporal.           | Localiza en la Red y sabe aplicar la información, tanto textual como visual, relacionada con los contenidos y ejercicios de la unidad.         |
| <i>Aprender a aprender</i>   | Manejar de forma eficaz los recursos y las técnicas adquiridas en la exploración del lenguaje expresivo para conseguir resultados creativos. | Es capaz de ejecutar de forma autónoma ejercicios de expresión corporal, afianzando sus progresos y tomando conciencia de sus posibilidades.   |
|  | Favorecer la motivación, la confianza en uno mismo y el gusto por aprender.  | Se muestra seguro y desarrolla la autoestima.  |
| <i>Competencias sociales y cívicas</i>                                       | Desarrollar las habilidades sociales, la cooperación y el trabajo en equipo.   | Trabaja de forma colaborativa con sus compañeros.  |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | Valorar el trabajo y las aportaciones de los demás, sin discriminar por razones de sexo, clase, origen o cultura. | Valora y practica la integración social a través de diferentes propuestas de expresión corporal. |
| <i>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</i> | Desarrollar la iniciativa personal y la creatividad.  | Busca resultados creativos y originales en las actividades expresivas.                           |
|   | Organizar de forma individual y colectiva actividades expresivas.   | Es capaz de crear actividades expresivas: danzas, pequeñas coreografías, etc.                    |
| <i>Conciencia y expresiones culturales</i>          | Expresar ideas, sensaciones y sentimientos utilizando como recursos el cuerpo y el movimiento.                    | Explora las posibilidades expresivas del lenguaje corporal.                                      |
|   | Apreciar las manifestaciones culturales de la motricidad humana.  | Experimenta diferentes formas de comunicación a través de la danza expresiva.                    |
|   | Interesarse por las formas de comunicación no verbal.   | Trabaja el lenguaje del cuerpo con imaginación y creatividad.                                    |

## 6. TAREAS

**Tarea 1: Presentación de la unidad y llamamos la atención del alumnado sobre lo que vamos a conocer, aprender y practicar en ella.**

- Información introductoria de forma cooperativa e ideas principales.
- Anticipamos algunos conceptos de la unidad.

**Tarea 2: Conocemos la importancia de la expresión corporal.**

- Información sobre el cuerpo como medio de expresión.
- Buscamos en la red informaciones y vídeos para poder realizar de forma autónoma ejercicios de expresión corporal.
- Realizamos los diferentes ejercicios de expresión corporal.

**Tarea 3: Conocemos los aspectos básicos del lenguaje corporal y de la comunicación no verbal.**

- Información sobre la comunicación no verbal y el estudio del lenguaje corporal.
- Buscamos en la red vídeos sobre espectáculos de mimo y los comentamos.
- Propuestas de juegos y situaciones expresivas.

**Tarea 4: Conocemos cómo influye el uso que hacemos del espacio en las situaciones comunicativas.**

- Información sobre el espacio expresivo.
- Buscamos en la red vídeos sobre comunicación no verbal.

**Tarea 5: Conocemos qué papel tienen el tiempo y el ritmo en las actividades expresivas.**

- Información sobre el tiempo y el ritmo.
- Buscamos en Internet vídeos para aprender a realizar pequeñas coreografías.
- Ejecutamos diferentes ejercicios que sirven para tomar conciencia y desarrollar el sentido del tiempo y el ritmo en nuestras actividades expresivas.

**Tarea 6: Conocemos las características de los juegos populares de lanzamiento de precisión y aprendemos a jugar a uno de ellos.**

- Explicamos las reglas para jugar «al hoyo».

**Tarea 7: Leemos un texto sobre la responsabilidad de cuidar el cuerpo y trabajamos con los contenidos de la unidad.**

# UNIDAD 1

## 1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD

### ***Título: La puesta a punto***

#### ***Descripción de la unidad***

Tras una breve introducción sobre la necesidad de estar en forma para cuidar la salud, expondremos los elementos fundamentales que deben tenerse en cuenta a la hora de iniciar el ejercicio físico, y de forma especial los requisitos para hacer un buen calentamiento y cómo adaptarlo de forma específica en función de la actividad física o el deporte que se vaya a realizar. Prestamos después atención a los estiramientos y al entrenamiento de la resistencia aeróbica, para concluir con algunas claves necesarias para poder llevar una vida activa y saludable, con una especial llamada de atención al cuidado de la postura corporal. Todos estos contenidos los abordaremos través de diferentes explicaciones teóricas, ejercicios físicos y actividades.

A través de las diferentes explicaciones teóricas, ejercicios físicos y actividades propuestas, se pretende que los escolares adquieran, comprendan y sean capaces de sacar partido de los conocimientos siguientes:

- La condición física.
- El calentamiento general.
- El calentamiento específico.
- La resistencia.
- Los estiramientos.
- El acondicionamiento físico.
- La postura corporal.

#### ***Temporalización***

Podemos dedicar a esta unidad **entre siete y ocho semanas** (aproximadamente, entre finales de septiembre y la primera quincena de noviembre), incluyendo el desarrollo y la realización de las tareas individuales y colectivas que se indican.

## 2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Conocer los fundamentos teóricos del calentamiento general.
- Conocer las pautas esenciales de un calentamiento general correctamente realizado.
- Entender el valor y la necesidad de planificación del calentamiento.
- Conocer la fundamentación teórica del calentamiento específico y sus fases.
- Conocer y distinguir la resistencia aeróbica, sus objetivos y sus beneficios.
- Conocer las pautas generales de entrenamiento personal de la resistencia aeróbica.

- Saber qué son los estiramientos y su función en el entrenamiento personal.
- Conocer los objetivos y la importancia de los estiramientos, así como el momento y la oportunidad de realizarlos y las contraindicaciones en su realización.
- Entender el valor del acondicionamiento físico en la mejora y el mantenimiento de la salud.
- Conocer y aplicar técnicas básicas de verificación de la postura correcta.
- Valorar la importancia de tener un plan personal diario de entrenamiento seguirlo de forma habitual.

### 3. CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES - COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| Contenidos   | Criterios de evaluación   | Estándares de aprendizaje evaluables  | CC         |
|--|---|---|------------|
| <b>El calentamiento general</b><br>- Concepto general.<br>- Estructura metodológica del calentamiento.   | 1. Conocer la fundamentación teórica del calentamiento general.                       | 1.1. Conoce y aplica adecuadamente las bases teóricas del calentamiento general en sus actividades físicas.                               | CMCT       |
|  | 2. Conocer las pautas esenciales de un calentamiento general correctamente realizado. | 2.1. Conoce las pautas esenciales para ejecutar correctamente un calentamiento general y es capaz de explicar razonadamente su necesidad. | CMCT, CAA  |
|  | 3. Entender el valor y la necesidad de planificación del calentamiento.               | 3.1. Entiende el valor y la necesidad de planificar el calentamiento.   | CMCT       |
| <b>El calentamiento específico</b><br>- Factores que determinan la necesidad de realizar un calentamiento específico.<br>- Fases del calentamiento específico. | 4. Conocer la fundamentación teórica del calentamiento específico y sus fases.        | 4.1. Conoce y explica los fundamentos teóricos del calentamiento específico y sus fases.  | CMCT, CSYC |
| <b>Los estiramientos</b><br>- Concepto de estiramiento y clarificación de sus objetivos.<br>- Oportunidad y  | 5. Saber qué son los estiramientos y su función en el entrenamiento personal.         | 5.1. Sabe qué son los estiramientos y la función que desempeñan en el entrenamiento personal.   | CMCT       |



|   |   |   |              |
|---|---|---|--------------|
| momentos de realización de los estiramientos.   | 6. Conocer los objetivos y la importancia de los estiramientos, así como el momento y la oportunidad de realizarlos y las contraindicaciones en su realización. | 6.1. Reconoce la importancia de los estiramientos y sus objetivos y es capaz de realizarlos con seguridad.                | CAA,<br>SIEP |
|   |   | 6.2. Conoce y explica las contraindicaciones en la realización de estiramientos.  |              |
| <b>La resistencia</b><br>- Concepto de resistencia aeróbica, objetivos y beneficios.<br>- Elementos básicos del entrenamiento de la resistencia aeróbica.   | 7. Conocer y distinguir la resistencia aeróbica, sus objetivos y sus beneficios.  | 7.1. Conoce y distingue los fundamentos de la resistencia aeróbica, sus objetivos y sus beneficios.                       | CMCT         |
|   | 8. Conocer las pautas generales de entrenamiento personal de la resistencia aeróbica.   | 8.1. Conoce y se aplica las pautas generales de entrenamiento personal de resistencia aeróbica.                           | CAA,<br>SIEP |
| <b>Acondicionamiento físico</b><br>- Razones para cuidar el acondicionamiento físico personal.<br>- Definición de ejercicios y elección de los más apropiados para el acondicionamiento personal. | 9. Entender el valor del acondicionamiento físico en la mejora y el mantenimiento de la salud.  | 9.1. Entiende el valor del acondicionamiento físico en la mejora y el mantenimiento de la salud.                          | CMCT,<br>CAA |
| <b>La postura corporal</b><br>- Valoración de la postura correcta como fundamento de salud.<br>- Conocimiento y control de la postura personal y de los hábitos saludables.                       | 10. Conocer y aplicar técnicas básicas de verificación de la postura correcta.  | 10.1. Conoce y aplica técnicas básicas de verificación de la postura correcta en sí mismo.                                | CAA,<br>SIEP |
| Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos, establecer un plan de entrenamiento personal y mostrar espíritu   | 11. Valorar la importancia de tener un plan personal diario de entrenamiento y seguirlo de forma habitual.  | 11.1. Valora la importancia de tener un plan personal y diario de entrenamiento, y lo sigue y controla de forma habitual. | CAA,<br>SIEP |

|                                       |   |   |                       |
|---------------------------------------|---|---|-----------------------|
| de colaboración al trabajar en grupo. | 12. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo. | 12.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios. | CAA,<br>CSYC,<br>SIEP |
|---------------------------------------|---|---|-----------------------|

#### 4. SELECCIÓN DE EVIDENCIAS.

Los estándares de aprendizaje muestran el grado de consecución de los criterios de evaluación desde la propia descripción y concreción del criterio. Para facilitar el seguimiento del desarrollo de cada estándar, buscaremos datos objetivos de los alumnos que muestren su evolución en cada uno de ellos. El cuadro siguiente sugiere una selección de algunas de estas posibles evidencias:

| Estándares de aprendizaje evaluables  | Selección de evidencias   |
|---|---|
| 1. Conoce y aplica adecuadamente las bases teóricas del calentamiento general en sus actividades físicas.                               | - Actividades para definir el calentamiento, su función y los efectos que produce en el organismo.<br>- Resultados de la búsqueda en la Red de las tablas del test de Cooper y realización del mismo. |
| 2. Conoce las pautas esenciales para ejecutar correctamente un calentamiento general y es capaz de explicar razonadamente su necesidad. | - Ejercicios con pautas para realizar un buen calentamiento.  |
| 3. Entiende el valor y la necesidad de planificar el calentamiento.   | - Actividades sobre diversos aspectos del calentamiento general y específico y sobre la necesidad de adecuar el calentamiento a las características de cada deporte.                                  |
| 4. Conoce y explica los fundamentos teóricos del calentamiento específico y sus fases.  | - Ejercicios para comprender y practicar el calentamiento específico para la práctica de fútbol, baloncesto y balonmano.  |
| 5. Sabe qué son los estiramientos y la función que desempeñan en el entrenamiento personal.   | - Actividad sobre la finalidad de los estiramientos.<br>- Resultados de la búsqueda en la Red de ejercicios de estiramiento (información y vídeos).   |
| 6. Reconoce la importancia de los estiramientos y sus objetivos y es capaz de realizarlos con seguridad.                                | - Ejercicios para realizar estiramientos.   |
| 7. Conoce y explica las contraindicaciones en la realización de estiramientos.  | - Actividad sobre autopercepción de errores en la realización de estiramientos.   |
| 8. Conoce y distingue los fundamentos de la resistencia aeróbica, sus objetivos y sus beneficios.                                       | - Actividades sobre el concepto de la resistencia aeróbica, su papel y la forma de calcularla y entrenarla.   |

|   |   |
|---|---|
| 9. Conoce y se aplica las pautas generales de entrenamiento personal de resistencia aeróbica.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resultados de la búsqueda en la Red de información para ampliar el conocimiento de la resistencia.</li> <li>- Ejercicios aeróbicos.</li> </ul>   |
| 10. Entiende el valor del acondicionamiento físico en la mejora y el mantenimiento de la salud.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividad sobre las precauciones necesarias antes y después de hacer ejercicio físico.</li> <li>- Lectura de textos y artículos que faciliten el debate sobre claves para llevar una vida activa y saludable.</li> </ul> |
| 11. Conoce y aplica técnicas básicas de verificación de la postura correcta en sí mismo.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividad sobre autochequeo de la postura corporal correcta.</li> <li>- Ejercicios para mejorar la postura y cuidar la espalda.</li> </ul>   |
| 12. Valora la importancia de tener un plan personal y diario de entrenamiento, y lo sigue y controla de forma habitual.                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Propuesta para elaborar un cuadro semanal de actividades físicas y deportivas.</li> </ul>  |
| 13. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer las reglas y participar en el juego del candaje.</li> </ul>  |

## 5. COMPETENCIAS: DESCRIPTORES Y DESEMPEÑOS

| Competencia  | Descriptor   | Desempeño   |
|--|--|---|
| <i>Comunicación lingüística</i>  | Conocer el vocabulario específico relacionado con los ejercicios físicos y el calentamiento previo.                        | Es capaz de definir y entender el concepto de calentamiento en sus diferentes acepciones y especialidades.                              |
| <i>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</i> | Valorar el conocimiento del propio cuerpo y la toma de conciencia de las capacidades motrices personales.                  | Identifica las actividades físicas fundamentales y conoce y sabe sacar partido de sus habilidades motrices.                             |
|  | Manipular aparatos para realizar actividades físicas: caballo de salto o plinto, colchoneta, trampolín, indiaca...         | Utiliza correctamente los aparatos empleados para la realización de los diferentes ejercicios y para el control de su actividad física. |
| <i>Competencia digital</i>   | Utilizar las nuevas tecnologías para seleccionar información y transformarla en conocimientos aplicados a sus actividades. | Utiliza diferentes recursos digitales.  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | Localizar y visionar vídeos que sirvan para ampliar y asimilar información y conocimientos relacionados con los diferentes contenidos.   | Localiza en la Red y sabe aplicar la información, tanto textual como visual, relacionada con los contenidos y ejercicios de la unidad.         |
| <i>Aprender a aprender</i>                           | Aplicar de forma cada vez más autónoma los conocimientos relativos a la puesta a punto personal insistiendo en el valor sociomotriz y tecnomotriz de las actividades física y evitando el aislamiento personal.                                    | Muestra un creciente y progresivo perfeccionamiento en la ejecución de las actividades físicas.  |
|  | Establecer rutinas y criterios de racionalización del ejercicio, de las cargas y de los esfuerzos, obteniendo la competencia en la organización de su actividad física personal para el mantenimiento de la calidad de vida, ahora y en el futuro. | Distingue y comprende las diferentes repercusiones de las actividades físicas en el organismo humano.  |
| <i>Competencias sociales y cívicas</i>               | Reconocer las actividades de acondicionamiento físico como un medio valioso para establecer relaciones sociales.   | Valora la dimensión social del ejercicio físico y el deporte.  |
|  | Reconocer, valorar y respetar las diferencias individuales y respetar las peculiaridades y posibilidades de los demás.   | Reconocer la importancia de un buen acondicionamiento físico en todas las actividades de nuestra vida, incluidas las relaciones con los demás. |
| <i>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</i> | Organizar, de forma individual y colectiva, actividades físicas lúdicas.   | Planifica su trabajo y muestra iniciativa a la hora de organizar el desarrollo de las prácticas deportivas.                                    |
|  | Desarrollar los valores personales de la responsabilidad y la perseverancia, así como del respeto a los demás, la cooperación y el trabajo en equipo.  | Se muestra responsable y perseverante y valora, y respeta el trabajo de los demás.   |
| <i>Conciencia y expresiones culturales.</i>          | Valora la necesidad de un buen acondicionamiento físico como sustento de las actividades físico-recreativas.   | Reconoce y valora los grados de perfeccionamiento motriz asociados a la práctica de ejercicios físicos y deportes.                             |
|  | Valorar la importancia de la búsqueda de la perfección en la ejecución de los movimientos implicados en la actividad física.   | Cuida la ejecución correcta de los diferentes ejercicios economizando energía y cuidando su estética.  |

## 6. TAREAS

**Tarea 1: Presentamos la unidad y llamamos la atención del alumnado sobre lo que vamos a conocer, aprender y practicar en ella.**

- Leemos la información introductoria de forma cooperativa y extraemos las ideas principales.
- Anticipamos algunos conceptos que trabajaremos en las próximas sesiones.

**Tarea 2: Conocemos la importancia del calentamiento general y las normas para llevarlo a cabo de forma adecuada.**

- Leemos información sobre el calentamiento general y las principales reglas que debemos seguir para realizarlo de forma correcta.
- Buscamos en la red información y vídeos sobre el test de Cooper y la forma de aplicarlo.
- Realizamos las propuestas para hacer un buen calentamiento.

**Tarea 3: Aprendemos a prepararnos para la práctica de nuestra actividad deportiva preferida.**

- Leemos información sobre el calentamiento específico, sus componentes y sus fases.
- Realizamos las prácticas de calentamiento específico relacionadas con el fútbol, el baloncesto y/o el balonmano, según nuestras preferencias deportivas.

**Tarea 4: Conocemos la importancia de los estiramientos en la práctica deportiva y para cuidar la salud.**

- Información sobre los estiramientos, sus objetivos, cuándo y cómo realizarlo y sus contraindicaciones.
- Buscamos en la red información sobre ejercicios de estiramiento y los realizamos de forma autónoma.
- Realizamos los ejercicios de estiramiento más recomendables.

**Tarea 5: Conocemos qué es la resistencia aeróbica, sus objetivos y beneficios y aprendemos a entrenarla.**

- Leemos información sobre la resistencia aeróbica.
- Realizamos actividades que trabajen esta cualidad.
- Buscamos en la red información sobre resistencia aeróbica.

**Tarea 6: Conocemos la estrecha relación que hay entre el acondicionamiento físico y la salud.**

- Leemos información sobre la necesidad del ejercicio físico.
- Leemos y resumimos información sobre alimentación y ejercicio y las claves para llevar una vida activa y sana.

**Tarea 7: Conocemos la importancia de la postura corporal y cómo mantener una postura adecuada.**

- Leemos información sobre la postura corporal correcta.
- Realizamos las actividades que mejoren la salud postural y ayuden a cuidar la espalda.

**Tarea 9: Leemos algún texto sobre buenos hábitos de alimentación.**

# UNIDAD **2**

## 1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD

**Título:** *Movimientos de calidad*

### ***Descripción de la unidad***

La unidad tiene por objeto explicar qué son las habilidades motrices, cuáles son sus funciones y cómo podemos desarrollar, mediante una adecuada combinación de habilidades básicas, habilidades complejas. A continuación nos centraremos en el dominio de tres elementos clave de estas habilidades: los desplazamientos, los saltos y los giros.

A través de las diferentes explicaciones teóricas, ejercicios físicos y actividades propuestas, se pretende que los escolares adquieran, comprendan y sean capaces de sacar partido de los conocimientos siguientes:

- Funciones de las habilidades motrices.
- Habilidades complejas.
- Desplazamientos.
- Saltos y giros.

### ***Temporalización***

La temporalización asignada a esta unidad es de **cuatro semanas**. Se le pueden dedicar, de forma aproximada, las dos últimas de noviembre y las dos primeras de diciembre.

## 2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Establecer las funciones que cumplen las habilidades motrices y conocer su clasificación.
- Entender y aplicar el concepto de habilidades complejas.
- Distinguir y apreciar las capacidades coordinativas y conocer los elementos y las actividades para su desarrollo personal.
- Conocer las características y los tipos de desplazamientos.
- Ser capaz de desplazarse de diferentes formas y aplicarlas adecuadamente en el desarrollo de las actividades físicas.
- Conocer las características y los tipos de saltos y de giros.
- Dominar diferentes tipos de saltos y de giros aplicados a las actividades físicas.

### 3. CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES - COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| Contenidos  | Criterios de evaluación   | Estándares de aprendizaje evaluables  | CC              |
|---|---|---|-----------------|
| <b>Funciones de las habilidades motrices</b><br>- Trabajo sobre las habilidades motrices previamente adquiridas.<br>- Delimitación de tipos de habilidades motrices.              | 1. Establecer las funciones que cumplen las habilidades motrices y conocer su clasificación.                                  | 1.1. Entiende las funciones que cumplen las habilidades motrices y conoce su clasificación.                                     | CCL, CMCT       |
| <b>Habilidades complejas</b><br>- Definición y descripción de distintas habilidades complejas.<br>- Capacidades coordinativas y su desarrollo.                                    | 2. Entender y aplicar el concepto de habilidades complejas.   | 2.1. Entiende y aplica de forma eficaz el concepto de habilidades complejas.  | CMCT, CAA       |
|   | 3. Distinguir y apreciar las capacidades coordinativas y conocer los elementos y las actividades para su desarrollo personal. | 3.1. Distingue y valora las capacidades coordinativas y conoce los elementos y las actividades para su desarrollo personal.     | CMCT, CAA, SIEP |
| <b>Desplazamientos</b><br>- Definición y descripción de distintos tipos de desplazamiento.<br>- Aplicación de los diferentes tipos de desplazamiento a actividades concretas.     | 4. Conocer las características y los tipos de desplazamientos.  | 4.1. Conoce las características y los tipos de desplazamientos.   | CMCT            |
|   | 5. Ser capaz de desplazarse de diferentes formas y aplicarlas adecuadamente en el desarrollo de las actividades físicas.      | 5.1. Es capaz de desplazarse de diferentes formas y de aplicarlas adecuadamente en el desarrollo de las actividades físicas.    | CMCT, CAA       |
| <b>Salto y giros</b><br>- Definición y descripción de distintos tipos de saltos y de giros.<br>- Aplicación de los diferentes tipos de saltos y de giros a actividades concretas. | 6. Conocer las características y los tipos de saltos y de giros.  | 6.1. Conoce las características y los tipos de saltos y de giros.   | CMCT, CAA       |
|   | 7. Dominar diferentes tipos de saltos y de giros aplicados a las actividades físicas.   | 7.1. Domina diferentes tipos de saltos y de giros aplicados a las actividades físicas.  | CMCT, CAA       |
| Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al   | 8. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de | 8.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de | CAA, CSYC, SIEP |

|                    |  |   |  |
|--------------------|--|---|--|
| trabajar en grupo. | respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo. | realizar los ejercicios.  |  |
|                    |  | 8.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo. |  |

#### 4. SELECCIÓN DE EVIDENCIAS

Los estándares de aprendizaje muestran el grado de consecución de los criterios de evaluación desde la propia descripción y concreción del criterio. Para facilitar el seguimiento del desarrollo de cada estándar, buscaremos datos objetivos de los alumnos que muestren su evolución en cada uno de ellos. El siguiente cuadro sugiere una selección de alguna de estas posibles evidencias:

| Estándares de aprendizaje evaluables   | Selección de evidencias   |
|--|---|
| 1. Entiende las funciones que cumplen las habilidades motrices y conoce su clasificación.                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprensión de las habilidades motrices y sus funciones y práctica de los ejercicios sobre habilidades específicas propuestos.</li> <li>- Resultados de la búsqueda en la Red de información sobre habilidades motrices específicas y su entrenamiento.</li> </ul> |
| 2. Entiende y aplica de forma eficaz el concepto de habilidades complejas.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprensión de la información sobre las habilidades complejas y su construcción.</li> </ul>  |
| 3. Distingue y valora las capacidades coordinativas y conoce los elementos y las actividades para su desarrollo personal.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios para ejercitar diferentes capacidades coordinativas: saltos y desplazamientos en equilibrio; lanzamientos en equilibrio; carrera, salto y giro.</li> </ul>  |
| 4. Conoce las características y los tipos de desplazamientos.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades para favorecer la comprensión y la reflexión colectiva sobre los desplazamientos.</li> </ul>   |
| 5. Es capaz de desplazarse de diferentes formas y de aplicarlas adecuadamente en el desarrollo de las actividades físicas. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios con diferentes propuestas para realizar desplazamientos de creciente complejidad.</li> </ul>  |
| 6. Conoce las características y los tipos de saltos y de giros.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resultados de la búsqueda en la Red de información sobre cómo mejorar la agilidad y de vídeos sobre ejercicios de desplazamientos que incluyan saltos y giros.</li> <li>- Actividades para favorecer la comprensión de los saltos y los giros.</li> </ul>          |
| 7. Domina diferentes tipos de saltos y de giros aplicados a las actividades físicas.                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios con diferentes propuestas para entrenar y practicar saltos y giros, tanto de forma individual como en grupo.</li> </ul>   |



|  |  |
|--|--|
| 8. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios. | - Propuesta para conocer las reglas y participar en el juego de la billarda. |
| 9. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.  |  |

## 5. COMPETENCIAS: DESCRIPTORES Y DESEMPEÑOS

| Competencia  | Descriptor   | Desempeño  |
|--|--|--|
| <i>Comunicación lingüística</i>  | Emplear correctamente el vocabulario relacionados con las habilidades motrices específicas.  | Es capaz de emplear adecuadamente en la conversación el vocabulario técnico adquirido.   |
| <i>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</i> | Valorar el conocimiento del cuerpo y de las capacidades motrices personales.   | Acepta enfrentarse a nuevo retos en el dominio progresivo de sus habilidades, tanto de forma individual como interactuando con sus compañeros. |
|  | Manejar de forma adecuada los diferentes aparatos necesarios para realizar actividades físicas: caballo de salto o plinto, colchoneta, trampolín, etc. | Utiliza correctamente los aparatos empleados en las actividades físicas.   |
| <i>Competencia digital</i>   | Utilizar las nuevas tecnologías para localizar y seleccionar información complementaria los contenidos de la unidad.                                   | Utiliza recursos digitales.  |
|  | Localizar y visionar vídeos sobre diversas actividades y prácticas deportivas.   | Localiza en la Red y sabe aplicar la información, tanto textual como visual, relacionada con los contenidos y ejercicios de la unidad.         |
| <i>Aprender a aprender</i>   | Manejar de forma eficaz los recursos y las técnicas adquiridas en el desarrollo de sus habilidades motrices trabajadas en el curso anterior            | Es capaz de establecer aplicaciones prácticas orientadas a actividades concretas tomando conciencia de sus posibilidades.                      |
|  | Afrontar la toma de decisiones de manera racional.   | Demuestra haber interiorizado los aprendizajes y responde a nuevos retos.  |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <i>Competencias sociales y cívicas</i>               | Participar, tomar decisiones y comportarse con responsabilidad.   | Es capaz de resolver problemas de tipo motor propios y se muestra dispuesto a ayudar a los otros a resolver los suyos. |
|  | Valorar el trabajo y las aportaciones de los demás, sin discriminar a nadie por razones de sexo, clase, origen o cultura.                                 | Muestra una mayor autonomía personal en sus actividades físicas.   |
| <i>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</i> | Desarrollar los valores personales de la responsabilidad y la perseverancia.  | Muestra una mayor autonomía personal en sus actividades físicas.   |
|  | Mostrar iniciativa personal para iniciar o promover acciones nuevas.  | Muestra iniciativa a la hora de organizar el desarrollo de las prácticas físicas y deportivas.                         |
| <i>Conciencia y expresiones culturales.</i>          | Valorar la cultura del movimiento: reconocer la importancia de las habilidades como acciones motrices presentes en todas las actividades de nuestra vida. | Participa en los debates sobre los temas expuestos en la unidad.   |

## 6. TAREAS

**Tarea 1: Leemos la presentación de la unidad y llamamos la atención del alumnado sobre lo que vamos a conocer, aprender y practicar en ella.**

- Leemos la información introductoria sobre habilidades motrices y sus funciones, y extraemos las ideas principales.
- Anticipamos algunos conceptos de la unidad.

**Tarea 2: Conocemos qué son las habilidades motrices y cómo se clasifican.**

- Leemos información sobre las habilidades motrices y su clasificación de forma cooperativa y extraemos las ideas principales.
- Buscamos en la Red información y vídeos sobre habilidades motrices y las formas de entrenarlas.
- Analizamos y practicamos los ejercicios que las desarrollen.

**Tarea 3: Conocemos qué son las habilidades complejas.**

- Leemos información sobre habilidades complejas y el desarrollo de las capacidades coordinativas.
- Buscamos en la Red información y vídeos sobre entrenamiento de capacidades coordinativas en relación con nuestro deporte favorito.
- Practicamos diferentes ejercicios que las desarrollen.

**Tarea 4: Conocemos qué son los desplazamientos y las principales formas de desplazarse.**

- Resumimos información sobre el tema.
- Realizamos las actividades específicas.
- Analizamos y experimentamos los diferentes tipos de desplazamiento

**Tarea 5: Conocemos qué son los saltos y giros y cómo realizarlos.**

- Resumimos información sobre las fases y realización del salto y sobre las características de los giros.
- Buscamos en la Red información y vídeos para realizar un circuito de agilidad que incluya desplazamientos, saltos y giros.
- Realizamos las actividades de agilidad y coordinación.

**Tarea 6: Aprendemos las normas básicas para jugar a la billarda.**

# UNIDAD **3**

## 1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD

**Título:** *Deportes individuales de adversario*

### *Descripción de la unidad*

Comenzamos explicando que los deportes individuales de adversario, cuya práctica entronca con la tradición deportiva entendida como una manifestación de la cultura popular, constituyen actividades idóneas para la superación personal. Exponemos a continuación cuáles son sus características y tipos principales, para prestar después especial atención a los deportes autóctonos de lucha, al yudo y al bádminton, deporte este último cuya introducción puede apoyarse en los recientes éxitos internacionales obtenidos por deportistas españoles.

A través de las diferentes explicaciones teóricas, ejercicios físicos y actividades propuestas, se pretende que los escolares adquieran, comprendan y sean capaces de sacar partido de los conocimientos siguientes:

- Los deportes de adversario en la cultura.
- Deportes autóctonos de lucha.
- El yudo.
- El bádminton.

### *Temporalización*

La temporalización asignada a esta unidad será de **tres semanas**, que de forma orientativa pueden situarse en la última semana lectiva de diciembre y las dos primeras semanas lectivas de enero.

## 2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Conocer los valores culturales del deporte y entender su posición en la cultura.
- Conocer las características esenciales de los deportes individuales de adversario y valorarlos como actividades para toda la vida.
- Entender los deportes autóctonos como patrimonio cultural inmaterial, valorando los deportes de lucha.
- Conocer la historia, el origen y la filosofía del yudo como exponente de valores éticos y personales.
- Conocer la historia, el origen y la filosofía del bádminton como exponente de valores éticos y personales.
- Valorar la importancia del acondicionamiento físico y del entrenamiento personal para la práctica deportiva.

### 3. CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES - COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| Contenidos   | Criterios de evaluación  | Estándares de aprendizaje evaluables   | CC   |
|--|--|--|--|
| <b>Los deportes de adversario en la cultura</b><br>- El deporte como bien cultural.  | 1. Entender el valor de los deportes individuales de adversario como actividades para toda la vida.                  | 1.1. Entiende el valor de los deportes individuales de adversario y los valora como actividades idóneas para toda la vida.                           | CCL,<br>CMCT<br>CAA<br>CSYC,<br>SIEP,<br>CEC |
|  | 2. Conocer y apreciar los valores culturales del deporte.  | 2.1. Comprende los valores culturales del deporte y entiende su posición en la cultura.  |  |
| <b>Los deportes individuales de adversario</b><br>- Concepto y características esenciales.<br>- Valoración de su importancia como bien cultural y como patrimonio colectivo. | 3. Conocer las características esenciales de los deportes individuales de adversario.                                | 3.1. Conoce las características esenciales y los fundamentos de los deportes individuales de adversario.   | CCL,<br>CMCT<br>CAA<br>CSYC,<br>SIEP,<br>CEC |
| <b>Deportes autóctonos de lucha</b><br>- Concepto de deporte autóctono.<br>- Modalidades de deportes autóctonos de lucha: conocimiento y práctica.                           | 4. Entender los deportes autóctonos como patrimonio cultural inmaterial, valorando los deportes de lucha.            | 4.1. Comprende el significado de los deportes autóctonos como patrimonio cultural inmaterial y valora los deportes de lucha como expresión cultural. | CCL,<br>CMCT<br>CAA<br>CSYC,<br>SIEP,<br>CEC |
| <b>El yudo</b><br>- Historia y filosofía.<br>- Introducción a la práctica recreativa.  | 5. Conocer la historia, el origen y la filosofía del yudo como exponente de valores éticos y personales.             | 5.1. Conoce la historia, el origen y la filosofía del yudo y lo identifica como exponente de valores éticos y personales.                            | CMCT,<br>CEC                                 |
| <b>El bádminton</b><br>- Historia y características.<br>- Introducción a la práctica recreativa.   | 6. Conocer la historia, el origen y las características del bádminton como exponente de valores éticos y personales. | 6.1. Conoce la historia, el origen y las características del bádminton como exponente de valores éticos y personales.                                | CMCT,<br>CEC                                 |

|  |  |  |               |
|--|--|--|---------------|
| Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo. | 7. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo. | 7.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios. | CSYC,<br>SIEP |
|  |  | 7.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.  |               |

#### 4. SELECCIÓN DE EVIDENCIAS

Los estándares de aprendizaje muestran el grado de consecución de los criterios de evaluación desde la propia descripción y concreción del criterio. Para facilitar el seguimiento del desarrollo de cada estándar, buscaremos datos objetivos de los alumnos que muestren su evolución en cada uno de ellos. El siguiente cuadro sugiere una selección de algunas de estas posibles evidencias.

| Estándares de aprendizaje evaluables   | Selección de evidencias   |
|--|---|
| 1. Entiende el valor de los deportes individuales de adversario y los valora como actividades idóneas para toda la vida.                           | - Actividades sobre diversos aspectos del deporte como práctica social y la cultura del movimiento.   |
| 2. Comprende los valores culturales del deporte y entiende su posición en la cultura.  | - Informaciones sobre diversos aspectos históricos del deporte.   |
| 3. Conoce las características esenciales y los fundamentos de los deportes individuales de adversario.   | - Actividades para conocer y describir los deportes tradicionales.  |
| 4. Comprende el significado de los deportes autóctonos como patrimonio cultural inmaterial y valora los deportes de lucha como expresión cultural. | - Actividades para conocer y valorar los deportes autóctonos de lucha.<br>- Ejercicios para una práctica básica de deportes de lucha: lucha leonesa, lucha canaria, lucha libre olímpica.<br>- Resultados de búsqueda en la Red de información y vídeos sobre los diferentes deportes de lucha. |
| 5. Conoce la historia, el origen y la filosofía del yudo y lo identifica como exponente de valores éticos y personales.                            | - Resultados de búsqueda en la Red de información y vídeos sobre el yudo.<br>- Actividades para conocer y valorar el origen y la historia del yudo.<br>- Ejercicios para practicar las caídas y otros movimientos de yudo.  |
| 6. Conoce la historia, el origen y las características del bádminton como exponente de valores éticos y personales.                                | - Actividades para conocer y valorar diferentes aspectos del bádminton.<br>- Ejercicios para practicar los saques, las devoluciones y los golpes de base del bádminton.   |

|  |  |
|--|--|
| 7. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios. | - Propuesta para conocer las reglas y participar en la práctica del futgolf. |
| 8. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.  |  |

## 5. COMPETENCIAS: DESCRIPTORES Y DESEMPEÑOS

| Competencia  | Descriptor   | Desempeño  |
|--|--|--|
| <i>Comunicación lingüística</i>  | Conocer y dominar con soltura el vocabulario de los diferentes deportes abordados en la unidad.  | Es capaz de emplear adecuadamente en la conversación el vocabulario específico de cada deporte.  |
|  | Obtener gran variedad de intercambios comunicativos en las actividades físicas deportivas, tanto en lo que se refiere a la lexicografía y los rituales de cada deporte como en los niveles de comunicación, verbales y no verbales, de los jugadores | Maneja con soltura los códigos comunicativos propios de cada deporte.  |
| <i>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</i> | Valorar las propias posibilidades en la práctica de los deportes y la elección de los espacios adecuados para hacerlo.   | Autocontrol e iniciativa en el entrenamiento y en la práctica de los deportes abordados.   |
|  | Diseñar y practicar de forma autónoma los deportes propuestos, modificando las normas y respetando las decisiones democráticas.  | Práctica autónoma de los deportes propuestos y búsqueda de alternativas.   |
| <i>Competencia digital</i>   | Utilizar las nuevas tecnologías para localizar información relevante y vídeos didácticos relacionados con los deportes autóctonos de lucha, el yudo y el bádminton.  | Localiza en la Red y sabe aplicar la información, tanto textual como visual, relacionada con los deportes autóctonos de lucha, el yudo y el bádminton. |
|  |  | Utiliza recursos digitales.  |
| <i>Aprender a aprender</i>   | Avanzar en el dominio de los aspectos técnicos básicos de los deportes autóctonos de lucha, el yudo y el bádminton.  | Es capaz de realizar de forma autónoma y los ejercicios y actividades deportivas expuestos en la unidad.   |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <i>Competencias sociales y cívicas</i>               | Aceptar y respetar las reglas del juego   | Reconoce y demuestra el respeto a las reglas como elementos indispensables para la práctica deportiva.                   |
|  | Comprender el valor del juego y de los deportes como medio de relación y de educación social.   | Reconoce la importancia de desarrollar competencias deportivas como un medio de integración en la cultura del movimiento |
| <i>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</i> | Organizar de forma individual y colectiva, actividades deportivas individuales, gestionando espacios y tiempo de práctica                             | Muestra iniciativa a la hora de organizar el desarrollo de las prácticas deportivas.                                     |
| <i>Conciencia y expresiones culturales.</i>          | Conocer la riqueza cultural que aportan los diferentes deportes individuales, su cultura de procedencia y los valores inherentes a cada uno de ellos. | Cuida la ejecución correcta de los diferentes ejercicios economizando energía y cuidando la estética.                    |

## 6. TAREAS

**Tarea 1: Leemos la presentación de la unidad y llamamos la atención del alumnado sobre lo que vamos a conocer, aprender y practicar en ella.**

- Leemos información introductoria de forma cooperativa y extraemos las ideas principales.
- Anticipamos algunos conceptos de la unidad.

**Tarea 2: Conocemos el papel social y cultural del deporte y qué es la cultura del movimiento**

- Leemos información sobre la cultura del movimiento y el valor y significado del deporte como patrimonio cultural y educador social.
- Leemos y debatimos diversos textos sobre aspectos históricos del deporte.

**Tarea 3: Conocemos las características y tipos de los deportes individuales de adversario**

- Leemos información sobre las características generales de los deportes individuales y su clasificación.
- Examinamos las características básicas de la esgrima y la natación como ejemplos de deportes individuales.

**Tarea 4: Conocemos algunos deportes autóctonos de lucha.**

- Resumimos la información sobre los deportes autóctonos, en general, y sobre algunos deportes autóctonos de lucha que se practican en España, en particular.
- Analizamos, describimos y practicamos, los diferentes movimientos y ejercicios de lucha leonesa, lucha canaria y lucha libre olímpica.

**Tarea 5: Conocemos el origen y las reglas generales del yudo**

- Resumimos la información sobre la historia y el reglamento del yudo.
- Buscamos en la Red información sobre las técnicas básicas del yudo.
- Practicamos diferentes ejercicios para dominar algunos de los principales movimientos del yudo.



## **Tarea 6: Conocemos las características y las reglas esenciales del bádminton.**

- Resumimos información sobre las características, las reglas esenciales y el sistema de puntuación del bádminton, así como acerca de sus orígenes.
- Describimos y practicamos diferentes ejercicios para dominar el saque y otros golpes del bádminton.

# **UNIDAD 4**

## **1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD**

### ***Título: Jugando en equipo***

#### ***Descripción de la unidad***

La unidad la iniciaremos poniendo de relieve los valores sociales del deporte para subrayar a continuación las características de los deportes colectivos, o de equipo, de los que destacaremos, de forma general, algunas de las principales acciones técnicas de ataque y de defensa. Nos centraremos después en tres deportes de equipo concretos: baloncesto, voleibol y fútbol. De cada uno de ellos se exponen los principales gestos técnico-tácticos y se ofrecen ejercicios ilustrados para practicarlos y avanzar en su dominio. Incluiremos también un apartado dedicado a las instalaciones deportivas y otros espacios de juego.

También abordaremos la descripción del *flagfootball*, variante del rugby de práctica sencilla, y otras consideraciones relacionadas con la educación para la salud y la calidad de vida.

A través de las diferentes explicaciones teóricas, ejercicios físicos y actividades propuestas, se pretende que los escolares adquieran, comprendan y sean capaces de avanzar en la práctica de tres deportes de equipo: baloncesto, voleibol y fútbol.

#### ***Temporalización***

La temporalización asignada a esta unidad será de unas **doce semanas** que, de forma orientativa, se pueden distribuir entre finales del mes de enero, los meses de febrero y marzo, y una quincena de mes de abril.

## **2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

- Entender el valor de los deportes colectivos como actividades que promueven valores sociales y favorecen la integración social.

- Conocer las diferentes clasificaciones de los deportes de equipo en función de los elementos de juego, los espacios, etc.
- Valorar la técnica y el trabajo en equipo como fundamento de las acciones técnicas de los deportes.
- Conocer la historia, el origen y la filosofía del baloncesto y sus reglas esenciales.
- Conocer la historia, el origen y la filosofía del voleibol y sus reglas esenciales.
- Conocer la historia, el origen y la filosofía del fútbol y sus reglas esenciales.
- Conocer los diferentes espacios e instalaciones para la práctica del deporte y las formas de utilización pública.

### 3. CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES - COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| Contenidos   | Criterios de evaluación  | Estándares de aprendizaje evaluables  | CC                              |
|--|--|---|---------------------------------|
| <b>Deporte colectivo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Delimitación del concepto de deporte colectivo y de sus características normativas y de desarrollo del juego.</li> <li>- Relación causa-efecto entre condición física y práctica deportiva segura y de calidad.</li> </ul> | 1. Entender la importancia de los deportes colectivos como actividades que promueven valores sociales y favorecen la integración social. | 1.1. Comprende la importancia de los deportes colectivos como actividades que promueven valores sociales y favorecen la integración social. | CCL, CSYC, SIEP, CEC            |
| <b>Características y clasificación de los deportes colectivos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los valores sociales del deporte.</li> <li>- Clasificación de los deportes colectivos.</li> </ul>   | 2. Conocer las diferentes clasificaciones de los deportes de equipo en función de los elementos de juego, los espacios, etc.             | 2.1. Conoce las diferentes clasificaciones de los deportes de equipo en función de los elementos de juego, los espacios, etc.               | CCL, CMCT, CAA, CSYC, SIEP, CEC |
| <b>Acciones técnicas del deporte</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica y trabajo en equipo.</li> <li>- Acciones técnicas de ataque y defensa.</li> </ul>  | 3. Valorar la técnica y el trabajo en equipo como fundamento de las acciones técnicas de los deportes.                                   | 3.1. Valora la técnica y el trabajo en equipo como fundamento de las acciones técnicas de los deportes y lo practica.                       | CCL, CMCT, CAA, CSYC, SIEP      |
| <b>Baloncesto</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocimiento y valoración de las reglas de juego.</li> <li>- Conocimiento de los gestos técnicos esenciales para alcanzar una buena técnica</li> </ul>  | 4. Conocer la historia, el origen y la filosofía del baloncesto y sus reglas esenciales.   | 4.1. Conoce la historia, el origen y la filosofía del baloncesto y sus reglas esenciales.   | CMCT, CAA, CEC                  |

|   |   |  |                      |
|---|---|--|----------------------|
| individual.   |   |  |                      |
| <b>Voleibol</b><br>- Conocimiento y valoración de las reglas de juego.<br>- Conocimiento de los gestos técnicos esenciales para alcanzar una buena técnica individual.  | 5. Conocer la historia, el origen y la filosofía del voleibol y sus reglas esenciales.  | 5.1. Conoce la historia, el origen y la filosofía del voleibol y sus reglas esenciales.  | CMCT,<br>CAA,<br>CEC |
| <b>Fútbol</b><br>- Conocimiento y valoración de las reglas de juego.<br>- Conocimiento de los gestos técnicos esenciales para alcanzar una buena técnica individual.  | 6. Conocer la historia, el origen y la filosofía del fútbol y sus reglas esenciales.  | 6.1. Conoce la historia, el origen y la filosofía del fútbol y sus reglas esenciales.  | CMCT,<br>CAA,<br>CEC |
| <b>Espacios e instalaciones deportivas</b><br>- Conocimiento de las instalaciones deportivas que hay en el entorno personal del alumno.<br>- Conocimiento de sus diferentes posibilidades de acceso y de su práctica. | 7. Conocer los diferentes espacios e instalaciones para la práctica del deporte y las formas de utilización pública.  | 7.1. Conoce los diferentes espacios e instalaciones para la práctica del deporte y las formas de utilización pública.                                    | CMCT,<br>CSYC<br>CEC |
| Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.  | 8. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en equipo. | 8.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios. | CSYC<br>SIEP         |
|   |   | 8.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.  |                      |

#### 4. SELECCIÓN DE EVIDENCIAS

Los estándares de aprendizaje muestran el grado de consecución de los criterios de evaluación desde la propia descripción y concreción del criterio. Para facilitar el seguimiento del desarrollo de cada estándar,

buscaremos datos objetivos de los alumnos que muestren su evolución en cada uno de ellos. El siguiente cuadro sugiere una selección de algunas de estas posibles evidencias:

| Estándares de aprendizaje evaluables  | Selección de evidencias   |
|---|---|
| 1. Comprende la importancia de los deportes colectivos como actividades que promueven valores sociales y favorecen la integración social. | - Actividades para valorar la dimensión social del deporte.   |
| 2. Conoce las diferentes clasificaciones de los deportes de equipo en función de los elementos de juego, los espacios, etc.               | - Actividad sobre criterios empleados para la clasificación de los deportes de equipo.  |
| 3. Valora la técnica y el trabajo en equipo como fundamento de las acciones técnicas de los deportes y lo practica.                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades para comprender las acciones técnicas del deporte y, de forma especial, las de ataque y defensa.</li> <li>- Resultados de la búsqueda en la Red de información sobre los elementos técnicos de los deportes de equipo.</li> <li>- Ejercicios para conocer y practicar las gestos, acciones y técnicas básicas de diversos deportes de equipo.</li> </ul> |
| 4. Conoce la historia, el origen y la filosofía del baloncesto y sus reglas esenciales.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades para conocer las principales características del baloncesto.</li> <li>- Resultados de búsqueda en la Red de información y vídeos sobre diferentes aspectos del baloncesto.</li> <li>- Ejercicios para practicar las acciones técnicas del baloncesto.</li> </ul>   |
| 5. Conoce la historia, el origen y la filosofía del voleibol y sus reglas esenciales.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades para conocer las principales características del voleibol.</li> <li>- Resultados de búsqueda en la Red de información y vídeos sobre diferentes aspectos del voleibol.</li> <li>- Ejercicios para practicar las acciones técnicas del baloncesto, especialmente el bloqueo y el remate.</li> </ul>   |
| 6. Conoce la historia, el origen y la filosofía del fútbol y sus reglas esenciales.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades para conocer las características básicas del fútbol.</li> <li>- Resultados de búsqueda en la Red de información y vídeos sobre diferentes aspectos del fútbol.</li> <li>- Ejercicios para perfeccionar las acciones técnicas del fútbol.</li> </ul>  |
| 7. Conoce los diferentes espacios e instalaciones para la práctica del deporte y las formas de utilización pública.                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades que muestran la comprensión de las informaciones sobre instalaciones deportivas.</li> <li>- Actividades para conocer directamente las instalaciones deportivas de su localidad.</li> </ul>   |

|   |   |
|---|---|
| 8. Muestra iniciativa y perseverancia para aprender nuevos contenidos y realizar los ejercicios, y mantiene una actitud de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender las normas y practicar el <i>flagfootball</i>.</li> <li>- Actividades para reforzar la asimilación de los contenidos de la unidad.</li> </ul> |
| 9. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.   |   |

## 5. COMPETENCIAS: DESCRIPTORES Y DESEMPEÑOS

| Competencia  | Descriptor   | Desempeño   |
|--|--|---|
| <i>Comunicación lingüística</i>  | Conocer y dominar con soltura el vocabulario propio de los contenidos de la unidad y el referido a los gestos técnicos y las tácticas propias del baloncesto, el voleibol y el fútbol.           | Es capaz de emplear adecuadamente en la conversación el vocabulario específico de los contenidos de la unidad.  |
| <i>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</i> | Valorar las propias posibilidades en la práctica de los deportes y la elección de los espacios adecuados para hacerlo.   | Autocontrol e iniciativa en el entrenamiento y en la práctica del baloncesto, el voleibol y el fútbol.  |
|  | Diseñar y practicar de forma autónoma los deportes propuestos, modificando las normas y respetando las decisiones democráticas.  | Práctica autónoma de los deportes propuestos y búsqueda de alternativas.  |
| <i>Competencia digital</i>   | Utilizar las nuevas tecnologías para localizar información relevante y vídeos didácticos relacionados con los contenidos de la unidad, y en especial con el baloncesto, el voleibol y el fútbol. | Localiza en la Red y sabe aplicar la información, tanto textual como visual, relacionada con contenidos de la unidad, y en especial con el baloncesto, el voleibol y el fútbol. |
|  | Avanzar en el dominio de los gestos de técnica individual y de táctica y técnica colectiva propios del baloncesto, el voleibol y el fútbol.  | Utiliza diferentes recursos digitales.  |
| <i>Aprender a aprender</i>   | Reconocer el valor del deporte de equipo como una actividad lúdica en la que es necesario practicar el juego limpio.   | Es capaz de realizar de forma autónoma y los ejercicios y actividades deportivas expuestos en la unidad.  |
|  | Comprender el valor del juego y de los deportes de equipo como medio de relación y de educación social.  |   |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <i>Competencias sociales y cívicas</i>               | Mostrar iniciativa personal para iniciar o promover acciones nuevas en las prácticas deportivas. | Reconoce y demuestra el respeto a las reglas como elementos indispensables para la práctica deportiva en equipo y asume posiciones críticas personales respecto al deporte como fenómeno social. |
|  |  | Reconoce la importancia de desarrollar competencias deportivas como un medio de integración en la cultura del movimiento   |
| <i>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</i> | Valorar la estética en la ejecución de los gestos técnicos propios de cada deporte.              | Muestra iniciativa a la hora de organizar el desarrollo de las prácticas deportivas.   |
| <i>Conciencia y expresiones culturales.</i>          |  | Cuida la ejecución correcta de los diferentes ejercicios economizando energía y cuidando su estética.  |

## 6. TAREAS

### **Tarea 1: Leemos la presentación de la unidad y llamamos la atención del alumnado sobre lo que vamos a conocer, aprender y practicar en ella.**

- Leemos la información introductoria sobre el juego en equipo de forma cooperativa y extraemos las ideas principales.
- Anticipamos algunos conceptos de la unidad.

### **Tarea 2: Conocemos los valores sociales del deporte y la clasificación de los deportes colectivos.**

- Leemos información sobre los valores sociales del deporte y cuáles son los elementos de clasificación de los deportes colectivos.
- Leemos información sobre el hockey sala y sus reglas básicas.
- Buscamos en la Red información sobre el hockey sala.
- Analizamos y realizamos ejercicios para iniciarnos en la práctica del hockey.

### **Tarea 3: Conocemos algunas acciones técnicas básicas de los deportes de equipo.**

- Leemos y comentamos en grupo información sobre las técnicas del trabajo en equipo, las acciones técnicas de ataque y las acciones técnicas de defensa.
- Buscamos en la red informaciones y vídeos sobre elementos técnicos de los deportes de equipo.
- Realizamos las actividades y practicamos diferentes ejercicios deportivos.

### **Tarea 4: Conocemos las características y las tácticas básicas del baloncesto.**

- Resumimos la información sobre las características y normas básicas del baloncesto.
- Buscamos en la red vídeos sobre partidos importantes de baloncesto en los que podamos ver y analizar grandes jugadas.

- Analizamos, describimos y practicamos diferentes ejercicios para dominar las acciones técnicas de baloncesto.

#### **Tarea 5: Conocemos las características y las tácticas básicas del voleibol.**

- Resumimos información sobre las características, el reglamento, el desarrollo del juego y el manejo del balón en la práctica del voleibol.

- Buscamos en la Red vídeos sobre partidos de voleibol.

- Practicamos diferentes ejercicios para avanzar en el dominio de algunos de los principales gestos del voleibol.

#### **Tarea 6: Conocemos las características y las tácticas básicas del fútbol.**

- Resumimos información sobre la técnica individual y los gestos técnico-tácticos del fútbol.

- Buscamos en la red vídeos que nos resulten útiles para perfeccionar la técnica individual en la práctica del fútbol.

- Describimos y practicamos diferentes ejercicios para dominar los principales gestos técnicos y tácticas del fútbol.

#### **Tarea 7: Conocemos los diferentes tipos de instalaciones deportivas y espacios de juego.**

- Resumimos información sobre las instalaciones deportivas, los parques temáticos y otros espacios de juego.

- Conocemos las instalaciones deportivas de nuestra localidad.

#### **Tarea 8: Leemos las reglas del *flagfootball***

- Practicamos esta variante del rugby, en la que se ponen de manifiesto la habilidad física y la estrategia.

## **UNIDAD 5**

### **1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD**

#### ***Título: Actividades y deportes en la naturaleza***

#### ***Descripción de la unidad***

La unidad la iniciaremos con una presentación de la naturaleza como un gran espacio abierto que, desde el punto de vista de la actividad física, ofrece numerosas posibilidades. Tras diferenciar entre medio urbano y medio natural, se describen algunas actividades en uno y otro ámbito desde el punto de vista de los deportes de orientación, para continuar con el senderismo y destacar la riqueza que la naturaleza y otros entornos encierran tanto desde el punto de vista biológico como, en su caso, arqueológico.

A modo de juego colectivo, propondremos una actividad de orientación urbana y, por otra, una introducción al *trekking*, como un paso más allá del senderismo.

A través de las diferentes explicaciones teóricas, ejercicios físicos y actividades propuestas, se pretende que los escolares adquieran, comprendan y sean capaces de sacar partido de los conocimientos siguientes:

- Actividades en la naturaleza y en el medio urbano.
- Los deportes de orientación.
- Deportes en la naturaleza.
- La seguridad en la naturaleza.

### **Temporalización**

La temporalización asignada a esta unidad será de **4 semanas** que, de forma aproximada, pueden situarse entre mediados de abril y mediados de mayo, e incluyen el aprendizaje y la práctica de las diferentes modalidades deportivas expuestas.

## **2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

- Conocer las diferencias entre el medio urbano y el medio natural, así como la justificación de la necesidad de proteger el medio ambiente.
- Conocer la orientación y aprender a orientarse por diferentes métodos y sistemas.
- Conocer y descubrir los caminos para transitar por la naturaleza.
- Conocer las actividades de senderismo y las normas y posibilidades para su práctica, así como el equipamiento básico necesario.
- Entender la biología de campo como una actividad complementaria a la asignatura de Ciencias Naturales.
- Entender la arqueología de campo como una actividad complementaria a las asignaturas de Ciencias Sociales e Historia.
- Conocer las formas de orientación urbana.

## **3. CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES - COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| Contenidos  | Criterios de evaluación   | Estándares de aprendizaje evaluables   | CC                          |
|---|---|--|-----------------------------|
| <b>Actividades en la naturaleza y en el medio urbano</b><br>- Conocimiento de actividades en distintos medios y ambientes urbanos y naturales.<br>- Valoración de la protección del medio ambiente. | 1. Conocer las diferencias entre el medio urbano y el medio natural, así como la justificación de la necesidad de proteger el medio ambiente. | 1.1. Conoce las diferencias entre el medio urbano y el medio natural, y valora la necesidad de proteger el medio ambiente. | CMCT,<br>CD,<br>CAA,<br>CEC |



|  |  |  |                               |
|--|--|--|-------------------------------|
| <b>La orientación en el medio natural</b><br>- Elementos y métodos básicos para una buena orientación.   | 2. Conocer los fundamentos de la orientación y aprender a orientarse por diferentes métodos y sistemas.  | 2.1. Conoce la orientación y aprende a orientarse por diferentes métodos y sistemas.   | CCL,<br>CMCT,<br>CD,<br>SIEP  |
| <b>Vías y senderos en la naturaleza</b><br>- Cañadas y cordeles.<br>- Vías alternativas para transitar por la naturaleza.                              | 3. Conocer y descubrir los caminos para transitar por la naturaleza.   | 3.1. Conoce y es capaz de localizar los caminos para transitar por la naturaleza.  | CCL,<br>CMCT,<br>CAA,<br>SIEP |
| <b>El senderismo</b><br>- Características, fundamentación y equipamiento para su práctica deportiva y recreativa.                                      | 4. Conocer las actividades de senderismo y las normas y posibilidades para su práctica, así como el equipamiento básico necesario.   | 4.1. Conoce las actividades de senderismo, las normas y las posibilidades para su práctica, así como el equipamiento básico necesario.                   | CMCT,<br>CAA,<br>SIEP         |
| <b>Biología y arqueología de campo</b><br>- Fundamento teórico-práctico de estas actividades.<br>- Valoración del carácter educativo interdisciplinar. | 5. Entender la biología de campo como una actividad complementaria a la asignatura de Ciencias Naturales.  | 5.1. Entiende la biología de campo como una actividad complementaria a la asignatura de Ciencias Naturales.  | CMCT,<br>CAA,<br>CSYC,<br>CEC |
|  | 6. Entender la arqueología de campo como una actividad complementaria a las asignaturas de Ciencias Sociales e Historia.   | 6.1. Entiende la arqueología de campo como una actividad complementaria a las asignaturas de Ciencias Sociales e Historia.                               |                               |
| <b>Orientación en el entorno urbano</b>  | 7. Conocer las formas de orientación urbana.   | 7.1. Conoce y practica las formas de orientación urbana.   | CCL,<br>CMCT,<br>CEC          |
| Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.       | 8. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo. | 8.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios. | CAA,<br>CSYC<br>SIEP          |
|  |  | 8.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.  |                               |

#### 4. SELECCIÓN DE EVIDENCIAS

Los estándares de aprendizaje muestran el grado de consecución de los criterios de evaluación desde la propia descripción y concreción del criterio. Para facilitar el seguimiento del desarrollo de cada estándar, buscaremos datos objetivos de los alumnos que muestren su evolución en cada uno de ellos. El siguiente cuadro sugiere una selección de algunas de estas posibles evidencias.

| Estándares de aprendizaje evaluables   | Selección de evidencias  |
|--|--|
| 1. Conoce las diferencias entre el medio urbano y el medio natural, y valora la necesidad de proteger el medio ambiente.                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades sobre actividades en la naturaleza.</li> <li>- Manejo con soltura de los sistemas de orientación por Internet.</li> </ul>   |
| 2. Conoce la orientación y aprende a orientarse por diferentes métodos y sistemas.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resultados de búsqueda en la Red de informaciones sobre deportes de orientación.</li> <li>- Actividades prácticas para adiestrarse en el manejo de distintos métodos y diversas formas de orientación.</li> <li>- Actividades sobre deportes de orientación.</li> </ul>                                     |
| 3. Conoce y es capaz de localizar los caminos para transitar por la naturaleza.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resultados de búsqueda en la Red de informaciones sobre cañadas reales y la historia de la trashumancia.</li> <li>- Actividades para aprender a leer mapas.</li> </ul>  |
| 4. Conoce las actividades de senderismo, las normas y las posibilidades para su práctica, así como el equipamiento básico necesario.                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resultados de búsqueda en la Red de informaciones sobre senderismo y espacios naturales donde es posible practicarlo.</li> <li>- Informaciones para conocer la señalización del senderismo.</li> <li>- Actividades para planificar prácticas de senderismo.</li> </ul>                                      |
| 5. Entiende la biología de campo como una actividad complementaria a la asignatura de Ciencias Naturales.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Informaciones sobre actividades en la naturaleza que proporcionan conocimientos sobre biología.</li> <li>- Actividades para considerar la naturaleza como el gran libro de la vida.</li> <li>- Resultados de búsqueda en la Red de informaciones sobre la naturaleza como un «aula de biología».</li> </ul> |
| 6. Entiende la arqueología de campo como una actividad complementaria a las asignaturas de Ciencias Sociales e Historia.                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Informaciones sobre actividades en la naturaleza que proporcionan conocimientos sobre arqueología.</li> <li>- Resultados de búsqueda en la Red de informaciones sobre prospecciones arqueológicas.</li> </ul>   |
| 7. Conoce y practica las formas de orientación urbana.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Propuestas para practicar juegos de orientación urbana.</li> </ul>  |
| 8. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades para reforzar la asimilación de los contenidos de la unidad.</li> </ul>   |
| 9. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Propuesta para interesarse por las características y la práctica del <i>trekking</i>.</li> </ul>  |

## 5. COMPETENCIAS: DESCRIPTORES Y DESEMPEÑOS

| Competencia  | Descriptor   | Desempeño   |
|--|--|---|
| <i>Comunicación lingüística</i>  | Manejar correctamente el vocabulario técnico de cada una de las actividades relacionadas con la naturaleza que se presentan en la unidad.  | Es capaz de interpretar correctamente informaciones sobre instrumentos, materiales, procedimientos, etc. relativos a actividades que se llevan a cabo en la naturaleza o en entornos urbanos. |
| <i>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</i> | Reconocer las actividades en la naturaleza como una forma de acercamiento al medio natural y de tomar conciencia de la necesidad de su protección.   | Es capaz de planificar actividades en la naturaleza respetuosas con el medio natural.   |
|  | Diseñar actividades en el medio natural que impliquen el manejo de diferentes fuentes de información.  | Progresar en el manejo de las técnicas básicas para realizar actividades en la naturaleza.  |
|  | Aprovechar el caudal interdisciplinario de las actividades en la naturaleza para conocer, comprobar y verificar conocimientos que tienen que ver con la Biología, la Historia, la Geografía, las Ciencias Naturales, y poner en práctica saberes de Plástica, de Música y de otras materias. | Sabe poner en relación conocimientos de materias distintas.   |
| <i>Competencia digital</i>   | Utiliza las diferentes tecnologías de la información para planificar de forma segura actividades en la naturaleza.   | Localiza en la Red y sabe aplicar la información, tanto textual como visual, relacionada con los contenidos de la unidad.   |
|  |  | Utiliza diferentes recursos digitales.  |
| <i>Aprender a aprender</i>   | Actualizar las competencias ya trabajadas relacionadas con el conocimiento de las actividades en la naturaleza, el empleo de instrumentos y medios de orientación, y con especial atención a la seguridad y al respeto al medio.   | Es capaz de proponer y practicar actividades en la naturaleza en condiciones de seguridad y respeto al medio natural.   |
| <i>Competencias sociales y cívicas</i>                                       | Reconocer las actividades en la naturaleza como una forma de acercarse a ella, de profundizar en su conocimiento y de entender la necesidad de su protección.  | Valora el respeto a la naturaleza como un requisito básico de la educación social y cívica.   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | Valorar el espíritu de equipo como forma de autoprotección en las actividades en la naturaleza.                                    | Valora y practica la integración social a través de las actividades que se desarrollan en la naturaleza. |
| <i>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</i> | Mostrar iniciativa personal para realizar actividades en la naturaleza.  | Muestra iniciativa a la hora de organizar actividades en la naturaleza.                                  |
| <i>Conciencia y expresiones culturales.</i>          | Reconocer las posibilidades creativas, culturales y artísticas de la naturaleza y aprender a valorarla como fuente de inspiración. | Se muestra sensible a los valores estéticos de los espacios naturales.                                   |

## 6. TAREAS

**Tarea 1: Leemos la presentación de la unidad y centramos el interés del alumnado sobre lo que vamos a conocer, aprender y practicar en ella.**

- Leemos información introductoria de forma cooperativa y extraemos las ideas principales.
- Anticipamos algunos conceptos de la unidad.

**Tarea 2: Conocemos las diferencias entre los entornos rural y urbano y valoramos la necesidad de proteger el medio ambiente.**

- Leemos información sobre ciudades y núcleos rurales, el medio natural y la protección del medio ambiente.
- Buscamos en la red vídeos del programa de RTVE «España a vista de pájaro» y otros documentales que nos permitan conocer diversos espacios naturales y diferentes entornos urbanos.
- Organizamos un debate sobre los principales problemas medioambientales que afectan al planeta.

**Tarea 3: Conocemos los instrumentos básicos y los principales métodos de orientación en la naturaleza.**

- Buscamos en la red informaciones sobre actividades y deportes de orientación.
- Practicamos los diferentes métodos de orientación.

**Tarea 4: Conocemos los principales caminos para transitar por la naturaleza.**

- Buscamos en la Internet informaciones sobre las cañadas reales y otros caminos de trashumancia que se conservan en España.
- Practicamos ejercicios para aprender a leer mapas.

**Tarea 5: Conocemos los aspectos básicos del senderismo y su práctica.**

- Leemos y resumimos información sobre el senderismo, los senderos homologados y el equipamiento básico para practicar esta actividad.
- Buscamos en la Red informaciones sobre rutas de senderismo.
- Iniciamos a los alumnos en la interpretación de las señales senderistas.

**Tarea 6: Conocemos la biología de campo como una actividad complementaria de nuestras excursiones a la naturaleza.**

- Leemos y resumimos información sobre la naturaleza y la necesidad de comprenderla y respetarla.
- Buscamos en la Red informaciones sobre la naturaleza como «aula de biología».

### **Tarea 7: Conocemos la arqueología de campo como una actividad complementaria de nuestras excursiones a la naturaleza.**

- Leemos y resumimos información sobre la arqueología, el conocimiento de diferentes tipos de yacimientos arqueológicos y la necesidad de proteger los hallazgos.
- Buscamos en la Red informaciones sobre actividades y yacimientos arqueológicos.

### **Tarea 8: Leemos diferentes contenidos sobre:**

- Orientación urbana.
- *Trekking*.

## **UNIDAD 6**

### **1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD**

#### ***Título: Hablar con el cuerpo***

#### ***Descripción de la unidad***

La unidad la iniciamos con unas breves precisiones sobre factores integrantes de la expresión y la exteriorización de nuestra sensibilidad, para centrarse después en la explicación de algunos aspectos del control del cuerpo que son básicos para entender, comprender y utilizar el lenguaje corporal de forma creativa. Como capítulo complementario se incluye un apartado sobre el control de la respiración y la necesidad de la relajación.

A través de las diferentes explicaciones teóricas, ejercicios físicos y actividades propuestas, se pretende que los alumnos y las alumnas adquieran, comprendan y sean capaces de sacar partido de los conocimientos siguientes:

- Factores básicos de la expresión.
- Dominio del cuerpo.
- Equilibrio corporal expresivo.
- Lenguaje corporal: gestos y posturas.
- La expresividad de los diferentes segmentos corporales.
  - La creatividad y su desarrollo.
  - Respiración y relajación.

#### ***Temporalización***

La temporalización asignada a esta unidad será de **cuatro semanas**, que pueden ubicarse desde mediados de mayo hasta el final del curso, y que incluyen el aprendizaje y la práctica de las diferentes modalidades deportivas expuestas.

### **2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

- Definir los factores básicos de la expresión, con especial referencia a los factores de la exteriorización.
- Descubrir las capacidades expresivas del propio cuerpo con especial referencia al equilibrio.

- Distinguir la relación entre salud y equilibrio físico y mental.
- Conocer el lenguaje corporal, distinguiendo entre gesto y postura.
- Reconocer el valor expresivo de cada segmento corporal.
- Entender el concepto de creatividad y reconocer los factores que la desarrollan.
- Conocer los medios naturales de la respiración y la relajación.

### 3. CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES - COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| Contenidos  | Criterios de evaluación  | Estándares de aprendizaje evaluables   | CC                   |
|---|--|--|----------------------|
| <b>Factores básicos de la expresión</b><br>- La exteriorización.<br>- Factores de la exteriorización.                       | 1. Definir los factores básicos de la expresión, con especial referencia a los factores de la exteriorización. | 1.1. Define los factores básicos de la expresión, y hace especial referencia a los factores de la exteriorización. | CCL, CMCT, CAA       |
| <b>Dominio del cuerpo</b><br>- Control de las posturas y los movimientos corporales.  | 2. Descubrir las capacidades expresivas del propio cuerpo con especial referencia al equilibrio.               | 2.1. Descubre las capacidades expresivas del propio cuerpo con especial referencia al equilibrio.                  | CMCT, CAA            |
| <b>Equilibrio corporal expresivo</b><br>- El equilibrio como manifestación del dominio del cuerpo.<br>- Salud y equilibrio. | 3. Distinguir la relación entre salud y equilibrio físico y mental.  | 3.1. Distingue la relación entre salud y equilibrio físico y mental.   | CCL, CMCT, CAA, CSYC |
| <b>Lenguaje corporal: gestos y posturas</b><br>- El cuerpo envía mensajes.<br>- Posturas abiertas y posturas cerradas.      | 4. Conocer el lenguaje corporal, distinguiendo entre gesto y postura.  | 4.1. Conocer el lenguaje corporal y sabe distinguir entre gesto y postura.   | CCL, CMCT, CAA       |
| <b>La expresividad de los diferentes segmentos corporales</b>   | 5. Reconocer el valor expresivo de cada segmento corporal.   | 5.1. Reconoce el valor expresivo de cada segmento corporal.  | CMCT, CAA, CEC       |

|  |  |  |                       |
|--|--|--|-----------------------|
| <b>La creatividad y su desarrollo</b><br>- Creatividad y experiencia.<br>- Factores que favorecen el desarrollo creativo.                        | 6. Entender el concepto de creatividad y reconocer los factores que la desarrollan.  | 6.1. Comprende el concepto de creatividad y sabe reconocer los factores que la desarrollan.  | CMCT,<br>SIEP<br>CEC  |
| <b>Respiración y relajación</b><br>- Vías naturales para la autopercepción del cuerpo y su conocimiento y control.                               | 7. Conocer los medios naturales de la respiración y la relajación.   | 7.1. Conoce los medios naturales de la respiración y la relajación.  | CMCT,<br>CAA          |
| Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo. | 8. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo. | 8.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios. | CAA,<br>CSYC,<br>SIEP |
|  |  | 8.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.  |                       |

#### 4. SELECCIÓN DE EVIDENCIAS

Los estándares de aprendizaje muestran el grado de consecución de los criterios de evaluación desde la propia descripción y concreción del criterio. Para facilitar el seguimiento del desarrollo de cada estándar, buscaremos datos objetivos de los alumnos que muestren su evolución en cada uno de ellos. El cuadro siguiente sugiere una selección de algunas de estas posibles evidencias.

| Estándares de aprendizaje evaluables   | Selección de evidencias  |
|--|--|
| 1. Define los factores básicos de la expresión, y hace especial referencia a los factores de la exteriorización. | - Resultados de la búsqueda en la Red de informaciones y vídeos sobre expresión corporal.  |
| 2. Descubre las capacidades expresivas del propio cuerpo con especial referencia al equilibrio.                  | - Actividad sobre diversos aspectos del lenguaje corporal.<br>- Ejercicios para experimentar el equilibrio de forma individual y en grupo. |
| 3. Distingue la relación entre salud y equilibrio físico y mental.   | - Comprensión de textos sobre salud y equilibrio.  |
| 4. Conocer el lenguaje corporal y sabe distinguir entre gesto y postura.   | - Actividades para comprender y utilizar conscientemente el lenguaje corporal.   |
| 5. Reconoce el valor expresivo de cada segmento corporal.  | - Ejercicios para experimentar con diferentes tipos de posturas.   |

|  |  |
|--|--|
| 6. Comprende el concepto de creatividad y sabe reconocer los factores que la desarrollan.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Búsqueda en Internet de información y vídeos sobre creatividad ligadas a la expresividad corporal.</li> <li>- Ejercicios y juegos para experimentar con la expresión corporal de forma creativa.</li> </ul>                 |
| 7. Conoce los medios naturales de la respiración y la relajación.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resultados de la búsqueda en Internet de ejercicios de respiración y relajación.</li> <li>- Actividades para comprender y el papel de la respiración y la relajación en el desarrollo de la capacidad expresiva.</li> </ul> |
| 8. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios para llevar a cabo diferentes acciones y juegos relacionados con los contenidos de la unidad.</li> </ul>   |
| 9. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.  |  |

## 5. COMPETENCIAS: DESCRIPTORES Y DESEMPEÑOS

| Competencia  | Descriptor   | Desempeño  |
|--|--|--|
| <i>Comunicación lingüística</i>  | Conocer el vocabulario específico relacionado con el lenguaje corporal y las actividades expresivas.   | Es capaz de interpretar correctamente órdenes de actividades y ejercicios de expresividad corporal.                                    |
| <i>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</i> | Valorar el conocimiento del cuerpo y de sus capacidades motrices, expresivas y creativas.  | Se muestra activo en la exploración de la expresividad corporal y sabe aplicar creativamente la información obtenida.                  |
|  | Conocer la forma de explorar sensorialmente el espacio y dominar los desplazamientos manteniendo el equilibrio.  | Es consciente de las dimensiones espaciales de las actividades expresivas.   |
|  | Conocer los fundamentos de la respiración y la relajación y aprender a utilizarlos adecuadamente.  | Sabe respirar y relajarse.   |
| <i>Competencia digital</i>   | Utilizar las nuevas tecnologías para transformar la información en conocimiento.   | Utiliza diversos recursos digitales  |
|  | Localizar y visionar vídeos que sirvan para ampliar y asimilar los conocimientos relacionados con la expresión corporal y otros contenidos de la unidad. | Localiza en la Red y sabe aplicar la información, tanto textual como visual, relacionada con los contenidos y ejercicios de la unidad. |



|  |   |  |
|--|---|--|
| <i>Aprender a aprender</i>                           | Favorecer la motivación, la confianza en uno mismo y el gusto por aprender.                                       | Es capaz de ejecutar de forma autónoma y creativa ejercicios de expresión corporal.  |
| <i>Competencias sociales y cívicas</i>               | Desarrollar las habilidades sociales, la cooperación y el trabajo en equipo.                                      | Trabaja de forma colaborativa con sus compañeros.  |
|  | Valorar el trabajo y las aportaciones de los demás, sin discriminar por razones de sexo, clase, origen o cultura. | Valora y practica la integración social a través de diferentes propuestas para realizar prácticas y juegos de expresividad en grupo. |
| <i>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</i> | Utilizar las actividades físicas y el lenguaje corporal para ampliar y mejorar sus relaciones sociales.           | Busca resultados creativos y originales en las actividades expresivas.   |
| <i>Conciencia y expresiones culturales.</i>          | Apreciar las manifestaciones culturales de la motricidad humana a través del lenguaje corporal.                   | Experimenta diferentes formas de comunicación a través del lenguaje corporal.  |

## 6. TAREAS

**Tarea 1: Leemos la presentación de la unidad y llamamos la atención del alumnado sobre lo que vamos a conocer, aprender y practicar en ella.**

- Leemos información introductoria de forma cooperativa sobre el cuerpo como medio de expresión y extraemos las ideas principales.
- Anticipamos algunos conceptos de la unidad.

**Tarea 2: Conocemos los factores básicos de la expresión corporal.**

- Leemos información del sobre la exteriorización y los factores básicos en los que se apoya.
- Buscamos en la Red vídeos sobre expresión corporal.
- Realizamos diferentes ejercicios de expresión corporal.

**Tarea 3: Aprendemos a «hablar» con el cuerpo y a controlar el equilibrio.**

- Leemos información sobre cómo controlar el cuerpo y el equilibrio.
- Practicamos diversos ejercicios de control del cuerpo y equilibrio.

**Tarea 4: Conocemos los aspectos básicos del lenguaje corporal y, de forma particular, de los gestos y posturas.**

- Resumimos información sobre los mensajes que envía el cuerpo y el valor expresivo de cada segmento corporal.
- Realizamos ejercicios para experimentar con diferentes posturas.

**Tarea 5: Conocemos cómo desarrollar la creatividad en relación con la expresión corporal**

- Leemos colectivamente información sobre el desarrollo de la creatividad y los factores necesarios para hacerlo.
- Buscamos en Internet vídeos sobre manifestaciones de expresión corporal creativas (como, por ejemplo, actuaciones de mimo).

- Realizamos con la mayor creatividad posible ejercicios de expresión corporal.

**Tarea 6: Conocemos aspectos básicos de la respiración y la relajación.**

- Leemos colectivamente información sobre respiración y relajación y los comentamos.
- Buscamos en Internet vídeos sobre ejercicios respiratorios y de relajación.
- Realizamos con la mayor creatividad posible ejercicios y juegos de expresión corporal.

# UNIDAD 1

## 1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD

**Título:** *Necesidad del ejercicio físico*

### *Descripción de la unidad*

Reflexionaremos sobre la necesidad del ejercicio físico para cuidar la salud, pasaremos revista a algunas de las principales iniciativas que han respondido, en los últimos siglos, a esa necesidad, con especial atención a la gimnasia sueca como gran precedente de la visión contemporánea de la educación física. Analizaremos después los efectos negativos de los hábitos actuales de vida, que favorecen la obesidad y el sedentarismo, y destacaremos el papel del ejercicio y la dieta equilibrada como modo de combatirlos.

A través de las diferentes explicaciones teóricas, ejercicios físicos y diferentes actividades, se pretende que los escolares adquieran, comprendan y sean capaces de sacar partido de los conocimientos siguientes:

- El ejercicio por necesidad.
- El ejercicio higiénico y medicinal.
- La necesidad del ejercicio.

### *Temporalización*

La temporalización asignada a esta unidad es de **dos semanas**, que incluyen el desarrollo y la realización de las tareas individuales y colectivas asociadas a ella.

## 2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Conocer el valor del ejercicio físico y su función a lo largo de los distintos períodos históricos.
- Distinguir la dimensión higiénica y medicinal del ejercicio físico, y situar históricamente su aparición.
- Valorar la relación entre las enfermedades del siglo XX y la necesidad social del ejercicio.
- Conocer los fundamentos básicos de la gimnasia sueca y de su versión contemporánea.
- Conocer las causas que propician la aparición de la obesidad mórbida y las posibles soluciones a este problema.
- Valorar la importancia de aprender a organizar su propia actividad física saludable.

### 3. CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES - COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| Contenidos   | Criterios de evaluación  | Estándares de aprendizaje evaluables   | CC                    |
|--|--|--|-----------------------|
| <b>El ejercicio por necesidad</b><br>- El ejercicio de los seres humanos.<br>- Los ejercicios vitales o naturales en la historia.      | 1. Conocer el valor del ejercicio físico y su función a lo largo de los distintos períodos históricos.             | 1.1. Conoce el valor del ejercicio físico y su función a lo largo de los distintos períodos históricos.                          | CMCT                  |
| <b>El ejercicio higiénico y medicinal</b><br>- La higiene.<br>- La gimnasia sueca.   | 2. Distinguir la dimensión higiénica y medicinal del ejercicio físico y situar históricamente su aparición.        | 2.1. Distingue la dimensión higiénica y medicinal del ejercicio físico y sabe explicar de forma razonada su evolución histórica. | CMCT                  |
|  | 3. Valorar la relación entre las enfermedades del siglo XX y la necesidad social del ejercicio.                    | 3.1. Valora la relación entre las enfermedades del siglo XX y la necesidad social del ejercicio en nuestros días.                | CMCT,<br>CAA          |
|  | 4. Conocer los fundamentos básicos de la gimnasia sueca y de su versión contemporánea.                             | 4.1. Conoce los fundamentos básicos de la gimnasia sueca y de su versión contemporánea: aerobio, pilates, etc.                   | CMCT<br>CEC           |
| <b>La necesidad de ejercicio</b><br>- La obesidad mórbida y el sedentarismo, plagas silenciosas.<br>- La necesidad de hacer ejercicio. | 5. Conocer las causas que propician la aparición de la obesidad mórbida y las posibles soluciones a este problema. | 5.1. Conoce las causas que propician la aparición de la obesidad mórbida y plantea las formas de solucionarla.                   | CMCT,<br>CAA          |
|  | 6. Valorar la importancia de aprender a organizar su propia actividad física.                                      | 6.1. Valorar la importancia de aprender a organizar su propia actividad física a lo largo de toda su vida.                       | CMCT,<br>CAA,<br>SIEP |

|  |  |  |                       |
|--|--|--|-----------------------|
| - Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo. | 7. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo. | 7.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios. | CAA,<br>CSYC<br>SIEP  |
|  |  | 7.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.  | CAA,<br>CSYC,<br>SIEP |

#### 4. SELECCIÓN DE EVIDENCIAS.

Los estándares de aprendizaje muestran el grado de consecución de los criterios de evaluación desde la propia descripción y concreción del criterio. Para facilitar el seguimiento del desarrollo de cada estándar, buscaremos datos objetivos de los alumnos que muestren su evolución en cada uno de ellos. El cuadro siguiente sugiere una selección de algunas de estas posibles evidencias:

| Estándares de aprendizaje evaluables   | Selección de evidencias  |
|--|--|
| 1. Conoce el valor del ejercicio físico y su función a lo largo de los distintos períodos históricos.                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Describir la evolución de las actividades físicas a través de las historias.</li> <li>- Resultados de la búsqueda en la Red de información sobre el ejercicio físico a lo largo de la historia.</li> <li>- Ejercicios que reproducen el empleo de las habilidades físicas en diversas situaciones de diferentes momentos históricos.</li> </ul> |
| 2. Distingue la dimensión higiénica y medicinal del ejercicio físico y sabe explicar de forma razonada su evolución histórica. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades sobre diversos aspectos de la evolución de la educación física.</li> </ul>  |
| 3. Valora la relación entre las enfermedades del siglo xx y la necesidad social del ejercicio en nuestros días.                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios sobre prácticas deportivas para estar en forma (<i>running</i>, ciclismo).</li> </ul>  |
| 4. Conoce los fundamentos básicos de la gimnasia sueca y de su versión contemporánea: aerobio, pilates, etc.                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios para realizar «una tabla de gimnasia antigua» ilustrada con imágenes de época.</li> <li>- Actividad para comparar y debatir en torno a la gimnasia sueca y las prácticas actuales de educación física.</li> </ul>  |

|   |  |
|---|--|
| 5. Conoce las causas que propician la aparición de la obesidad mórbida y plantea las formas de solucionarla.  | - Actividades del sobre la obesidad mórbida y la forma de prevenirla y combatirla.   |
| 6. Valorar la importancia de aprender a organizar su propia actividad física a lo largo de toda su vida.  | - Localización en la Red de información sobre actividad física para adolescentes y vídeos sobre ciclismo urbano.<br><br>- Ejercicios del LA sobre prácticas deportivas cotidianas para estar en forma.       |
| 7. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios.<br><br>8. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo. | - Lectura y debate de textos del LA sobre la práctica social del deporte.<br><br>- Actividades del LA para organizar de forma autónoma y en coordinación con los demás un plan adecuado de ejercicio físico. |

## 5. COMPETENCIAS: DESCRIPTORES Y DESEMPEÑOS

| Competencia  | Descriptor  | Desempeño   |
|--|---|---|
| <i>Comunicación lingüística</i>  | Conocer el vocabulario específico relacionado con los ejercicios físicos.   | Es capaz de distinguir y entender adecuadamente el vocabulario específico utilizado en la unidad.                                       |
|  | Denominar de forma correcta los períodos históricos.  | Sabe asociar cada período histórico con su actividad física específica.   |
| <i>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</i> | Distinguir y entender las diferentes funciones y repercusiones de las actividades físicas en el organismo humano.                             | Identifica las actividades físicas fundamentales de cada periodo histórico.   |
|  | Manejar instrumentos básicos de control de la propia actividad física y llevar un seguimiento de las mismas empleando la tecnología adecuada. | Utiliza correctamente los aparatos empleados para la realización de los diferentes ejercicios y para el control de su actividad física. |
| <i>Competencia digital</i>   | Utilizar las nuevas tecnologías para seleccionar información y transformarla en conocimientos aplicados a sus actividades.                    | Utiliza los recursos digitales de diferentes páginas web.   |
|  | Localizar y visionar vídeos que sirvan para ampliar y asimilar información y  | Localiza en la Red y sabe aplicar la información, tanto textual   |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | conocimientos relacionados con los diferentes contenidos.  | como visual, relacionada con los contenidos y ejercicios de la unidad.   |
| <i>Aprender a aprender</i>                          | Verificar, mediante el manejo de la información y de materiales museísticos, los datos relativos al papel del ejercicio físico a lo largo de la historia de la humanidad.                | Es capaz de reconocer y ejemplificar, mediante referencias precisas, las relaciones entre habilidades físicas, supervivencia y manifestaciones artísticas en diferentes etapas históricas. |
|   | Realizar comprobaciones interdisciplinarias del valor del ejercicio físico como agente de salud.   | Distingue y comprende las diferentes repercusiones de las actividades físicas en el organismo humano.  |
| <i>Competencias sociales y cívicas</i>              | Reconocer el papel del ejercicio en las relaciones sociales a lo largo de la historia.   | Identifica las actividades físicas fundamentales en cada contexto histórico y valora su aportación social.   |
|   | Reconocer la importancia del ejercicio físico practicado de forma autónoma como medida de prevención de enfermedades derivadas del sedentarismo y de los estilos de vida contemporáneos. | Reconoce el papel fundamental de la práctica de ejercicio físico para prevenir las enfermedades ligadas al sedentarismo.   |
| <i>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</i> | Organizar, de forma individual y colectiva, actividades físicas lúdicas.   | Planifica su trabajo y muestra iniciativa a la hora de organizar el desarrollo de las prácticas deportivas.  |
|   | Desarrollar los valores personales de la responsabilidad y la perseverancia, así como del respeto a los demás, la cooperación y el trabajo en equipo.                                    | Se muestra responsable y perseverante y valora, y respeta el trabajo de los demás.   |
| <i>Conciencia y expresiones culturales</i>          | Reconocer y valorar el papel del ejercicio físico en el desarrollo de la humanidad y su presencia permanente en los diferentes períodos históricos como un hecho social y cultural.      | Reconoce y valora los grados de perfeccionamiento motriz asociados a los ejercicios de cada etapa histórica.   |
|   | Valorar la importancia de la búsqueda de la perfección en la ejecución de los movimientos implicados en la actividad física.   | Cuida la ejecución correcta de los diferentes ejercicios economizando energía y cuidando su estética.  |

## **6. TAREAS**

**Tarea 1: Leemos la presentación de la unidad y subrayamos lo que vamos a conocer, aprender y practicar en ella.**

- Información introductoria de forma cooperativa. Ideas principales.
- Anticipamos algunos conceptos de la unidad.

**Tarea 2: Conocemos el papel desempeñado por ejercicio físico a lo largo de la historia.**

- Información sobre la práctica de ejercicio físico en diferentes etapas históricas y extraemos las ideas principales.
- Buscamos en la Red información y vídeos sobre las distintas etapas de la evolución de física a través de la historia.
- Realizamos las propuestas de ejercicios propios de diferentes períodos históricos.

**Tarea 3: Conocemos la importancia del movimiento higienista y de la gimnasia sueca como precedentes de la educación física actual.**

- Información sobre diversas manifestaciones del ejercicio higiénico y medicinal, la gimnasia sueca y la educación física como ciencia.
- Realizamos los ejercicios de una tabla de gimnasia antigua.

**Tarea 4: Conocemos la necesidad de hacer ejercicio para combatir la obesidad mórbida y el sedentarismo.**

- Información sobre «las plagas silenciosas» de nuestro tiempo y sobre la necesidad del ejercicio como medida de prevención frente a los efectos sedentarismo.
- Buscamos en la Red información sobre actividades físicas adecuadas para adolescentes y vídeos sobre prácticas de ciclismo en la ciudad.
- Realizamos las prácticas con ejercicios utilitarios.

**Tarea 5: Leemos diferentes contenidos sobre la cultura del movimiento.**

- Información sobre los orígenes del ejercicio físico y su reflejo en las pinturas rupestres y otras manifestaciones prehistóricas.

**Tarea 6: Conocemos algunas pautas para participar en la cultura del movimiento y trabajamos de forma autónoma con los contenidos de la unidad.**



# UNIDAD **2**

## 1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD

**Título:** *Condición física y calidad de vida*

### ***Descripción de la unidad***

Iniciaremos la unidad con una breve explicación sobre el calentamiento, sus diferentes tipos y sus efectos, como paso previo a la enumeración de pautas para llevarlo a cabo de forma adecuada. Se abordan después las capacidades físicas y su desarrollo en relación con la salud, y se describen a continuación los aspectos más relevantes para llevar a cabo el entrenamiento personal de la resistencia aeróbica, de la flexibilidad y de la fuerza.

La unidad se cierra con un breve recorrido por la evolución del ejercicio físico y el deporte –en este caso referido al mundo clásico y la Edad Media– y diversas consideraciones relacionadas con la educación para la salud y la calidad de vida.

A través de las diferentes explicaciones teóricas, ejercicios físicos y actividades propuestas, se pretende que los escolares adquieran, comprendan y sean capaces de sacar partido de los conocimientos siguientes:

- El calentamiento y sus efectos.
- Pautas para la elaboración de un calentamiento.
- Las capacidades físicas y su relación con la salud.
- La resistencia aeróbica: entrenamiento personal.
- La flexibilidad: entrenamiento personal.
- La fuerza.

### ***Temporalización***

La temporalización asignada a esta unidad es de **doce semanas**, que incluyen el desarrollo y la realización de las tareas individuales y colectivas asociadas a ella.

## 2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Conocer los fundamentos y los efectos del calentamiento.
- Conocer las pautas y las metodologías para la elaboración autónoma de un calentamiento.
- Conocer la relación entre las capacidades físicas y la salud.
- Conocer los fundamentos de la resistencia aeróbica y su valor en el entrenamiento personal.
- Conocer los fundamentos de la flexibilidad y su valor en el entrenamiento personal.
- Conocer los fundamentos de la fuerza y los criterios para su entrenamiento y aplicación.

### 3. CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES - COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| Contenidos   | Criterios de evaluación  | Estándares de aprendizaje evaluables  | CC                           |
|--|--|---|------------------------------|
| <b>El calentamiento y sus efectos</b><br>- El calentamiento.<br>- Los efectos del calentamiento.   | 1. Conocer los fundamentos y los efectos del calentamiento.                                    | 1.1. Conoce los fundamentos y los efectos del calentamiento.  | CCL,<br>CMCT                 |
| <b>Pautas para hacer un buen calentamiento</b><br>- Condiciones ambientales y preparación.<br>- Organización interna del calentamiento       | 2. Conocer las pautas y las metodologías para la elaboración autónoma de un calentamiento.     | 2.1. Conoce las pautas y las metodologías para la elaboración autónoma de un calentamiento personal y las aplica. | CMCT,<br>CAA,<br>SIEP        |
| <b>Las capacidades físicas y su relación con la salud</b><br>- Las capacidades físicas.<br>- Capacidad física y salud.                       | 3. Conocer la relación entre las capacidades físicas y la salud.                               | 3.1. Conoce la relación entre las capacidades físicas y la salud.   | CMCT                         |
| <b>La resistencia aeróbica: entrenamiento personal</b><br>- Sistemas de entrenamiento.<br>- La capacidad de resistencia.                     | 4. Conocer los fundamentos de la resistencia aeróbica y su valor en el entrenamiento personal. | 4.1. Conoce y entiende los fundamentos de la resistencia aeróbica y su valor en el entrenamiento personal.        | CCL,<br>CMCT,<br>CAA<br>SIEP |
| <b>La flexibilidad: entrenamiento personal</b><br>- Mantenimiento de la flexibilidad.<br>- Mantenimiento básico de la flexibilidad personal. | 5. Conocer los fundamentos de la flexibilidad y su valor en el entrenamiento personal.         | 5.1. Conoce los fundamentos de la flexibilidad y su valor en el entrenamiento personal y como referente de salud. | CMCT,<br>CAA,<br>SIEP        |
| <b>La fuerza</b><br>- Tipos de fuerza.   | 6. Conocer los fundamentos de la fuerza y los criterios para su entrenamiento y aplicación.    | 6.1. Conoce los fundamentos de la fuerza y los criterios para su entrenamiento, y es capaz                        | CMCT,<br>CAA                 |

|  |  |  |                      |
|--|--|--|----------------------|
| - Principios básicos para el entrenamiento de la fuerza.   |  | de aplicarlos en sus actividades físicas.  |                      |
| Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo. | 7. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo. | 7.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios. | CAA,<br>CSYC<br>SIEP |
|  |  | 7.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.  | CAA,<br>CSYC<br>SIEP |

#### 4. SELECCIÓN DE EVIDENCIAS

Los estándares de aprendizaje muestran el grado de consecución de los criterios de evaluación desde la propia descripción y concreción del criterio. Para facilitar el seguimiento del desarrollo de cada estándar, buscaremos datos objetivos de los alumnos que muestren su evolución en cada uno de ellos. El cuadro siguiente sugiere una selección de algunas de estas posibles evidencias:

| Estándares de aprendizaje evaluables  | Selección de evidencias  |
|---|--|
| 1. Conoce los fundamentos y los efectos del calentamiento.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprensión y práctica de diversos ejercicios de calentamiento.</li> <li>- Resultados de la búsqueda en la Red de información sobre cómo hacer un calentamiento general.</li> </ul>   |
| 2. Conoce las pautas y las metodologías para la elaboración autónoma de un calentamiento personal y las aplica. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades sobre diversos aspectos relacionados con el calentamiento.</li> <li>- Resultados de la búsqueda en Internet de información y vídeos sobre ejercicios al aire libre.</li> <li>- Ejercicios ilustrados paso a paso para hacer un buen calentamiento.</li> </ul> |
| 3. Conoce la relación entre las capacidades físicas y la salud.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios para realizar un chequeo básico de la salud.</li> </ul>  |
| 4. Conoce y entiende los fundamentos de la resistencia aeróbica y su valor en el entrenamiento personal.        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividad sobre el concepto de organismo aeróbico.</li> <li>- Ejercicios con diferentes propuestas para</li> </ul>  |

|  |   |
|--|---|
| 5. Conoce los fundamentos de la flexibilidad y su valor en el entrenamiento personal y como referente de salud.  | - Ejercicios para hacer estiramientos y entrenar la flexibilidad.   |
| 6. Conoce los fundamentos de la fuerza y los criterios para su entrenamiento, y es capaz de aplicarlos en sus actividades físicas.                     | - Localización en la red de información sobre entrenamiento de la fuerza muscular sin pesas.<br>- Actividad sobre el concepto de fuerza.<br>- Ejercicios con diferentes propuestas para entrenar la fuerza. |
| 7. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios. | - Actividades para autochequear el desempeño personal, la asimilación de los contenidos de la unidad y la práctica de los ejercicios.   |
| 8. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.  |   |

## 5. COMPETENCIAS: DESCRIPTORES Y DESEMPEÑOS

| Competencia  | Descriptor   | Desempeño  |
|--|--|--|
| <i>Comunicación lingüística</i>  | Nombrar correctamente y definir los conceptos de calentamiento, resistencia, flexibilidad y fuerza en sus diferentes acepciones y significados.  | Es capaz de emplear adecuadamente en la conversación el vocabulario técnico adquirido.   |
| <i>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</i> | Entender la necesidad de poseer los conocimientos necesarios para la práctica autónoma de actividades físicas que le permitan entrenar las capacidades básicas para tener una vida saludable y de calidad. | Se muestra activo en la realización de los ejercicios y aplica adecuadamente las pautas de entrenamiento personal de las diferentes capacidades. |
|  | Manejar de forma adecuada los diferentes aparatos e instrumentos empleados en las actividades físicas.   | Utiliza correctamente los aparatos empleados para la realización de los diferentes ejercicios.   |
| <i>Competencia digital</i>   | Utilizar las nuevas tecnologías para localizar y seleccionar información pertinente con los contenidos de la unidad.   | Utiliza diferentes recursos digitales.   |
|  | Localizar y visionar vídeos que sirvan para ampliar y asimilar información.  | Localiza en la Red y sabe aplicar la información, tanto textual  |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   | como visual, relacionada con los contenidos y ejercicios de la unidad.                                     |
| <i>Aprender a aprender</i>                 | Manejar de forma eficaz los recursos y las técnicas adquiridas en el entrenamiento personal de las capacidades físicas para lograr un acondicionamiento físico saludable. | Es capaz de ejecutar de forma autónoma tanto un buen calentamiento como diversas rutinas de entrenamiento. |
| <i>Competencias sociales y cívicas</i>     | Emplear los conocimientos sobre salud en actividades colaborativas.   | Trabaja de forma colaborativa con los demás compañeros.  |
|  | Valorar el trabajo y las aportaciones de los demás, sin discriminar a nadie por razones de sexo, clase, origen o cultura.   | Valora y practica la integración social a través del ejercicio y el juego.                                 |
|  | Mostrar iniciativa personal para iniciar o promover acciones nuevas.  | Muestra iniciativa a la hora de organizar el desarrollo de las prácticas deportivas.                       |
| <i>Conciencia y expresiones culturales</i> | Valorar la cultura tradicional como detectora de problemas de salud.  | Seguimiento y detección de dichos y refranes populares relacionados con la salud y el ejercicio.           |
|  | Practicar las actividades físicas de fuerza como recuperación de la cultura popular y participativa.  | Practica de forma participativa los ejercicios tradicionales sugeridos.                                    |

## **6. TAREAS**

**Tarea 1: Leemos la presentación de la unidad y llamamos la atención del alumnado sobre lo que vamos a conocer, aprender y practicar en ella.**

- Información introductoria. Ideas principales.
- Anticipamos algunos conceptos de la unidad.

**Tarea 2: Conocemos el calentamiento, sus diferentes tipos y sus efectos.**

- Información introductoria sobre los efectos del calentamiento.
- Llevamos a la práctica ejercicios para hacer un calentamiento.
- Buscamos en la Red información y vídeos sobre cómo hacer un calentamiento general y cómo hacer calentamiento para la práctica de un determinado deporte.

**Tarea 3: Conocemos las pautas para elaborar un calentamiento.**

- Información sobre las condiciones ambientales, la preparación y las pautas para hacer un buen calentamiento.
- Buscamos en la Red informaciones y vídeos para hacer de forma autónoma ejercicios al aire libre con los que realizar un calentamiento físico o deportivo de forma correcta.
- Realizamos diferentes ejercicios de calentamiento.

**Tarea 4: Conocemos algunos aspectos básicos para llevar a cabo un entrenamiento personal de la capacidad de resistencia.**

- Información sobre diferentes sistemas de entrenamiento de la capacidad de resistencia.
- Leemos de forma colectiva una serie de precauciones generales durante la adolescencia.
- Describimos paso a paso los ejercicios de entrenamiento de la resistencia y los realizamos.

**Tarea 5: Conocemos algunos aspectos básicos para llevar a cabo un entrenamiento personal de la flexibilidad.**

- Información sobre los factores que determinan la flexibilidad, cómo mantenerla y qué beneficios conlleva la práctica habitual de estiramientos.
- Ponemos en práctica diferentes tipos de estiramientos.

**Tarea 6: Conocemos algunos aspectos básicos para llevar a cabo un entrenamiento personal de la fuerza.**

- Información sobre el concepto de fuerza, los tipos de fuerza y los principios básicos para entrenarla.
- Buscamos en la red informaciones y vídeos para hacer de forma autónoma una rutina de ejercicios de entrenamiento de la fuerza sin pesas.
- Ponemos en práctica los ejercicios y juegos para entrenar la fuerza.

**Tarea 7: Leemos diferentes contenidos sobre la cultura del movimiento.**

- Información sobre el deporte en la Grecia antigua, en Roma y en la Edad Media.

**Tarea 8: Conocemos algunos requisitos para realizar ejercicios de forma beneficiosa y segura y trabajamos de forma autónoma con los contenidos de la unidad.**

- Requisitos para realizar ejercicio de forma saludable y con seguridad.

## **UNIDAD 3**

### **1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD**

***Título: Habilidades motrices específicas***

#### ***Descripción de la unidad***

Iniciaremos la unidad explicando qué son las habilidades motrices específicas, describiendo a continuación sus principales tipos encuadrados en cuatro grupos (habilidades gimnásticas, atléticas, de lucha y de deportes colectivos) para ofrecer después algunas pautas para desarrollarlas y poder utilizarlas de forma adecuada en la práctica deportiva.

Al final, haremos también un breve recorrido por la evolución del ejercicio físico y el deporte –en este caso centrada en la figura del pedagogo Thomas Arnold– y diversas consideraciones relacionadas con los juegos de habilidad y las habilidades motrices aplicadas a los deportes.

A través de las diferentes explicaciones teóricas, ejercicios físicos y demás actividades, se pretende que los escolares adquieran, comprendan y sean capaces de sacar partido de los conocimientos siguientes:

- Las habilidades motrices específicas.
- Mecanismos que intervienen en las habilidades específicas.
- Tipos de habilidades específicas.
- Habilidades gimnásticas.
- Objetivos que se persiguen con la práctica del deporte.

#### ***Temporalización***

La temporalización asignada a esta unidad es de **cuatro semanas**, que incluyen el desarrollo y la realización de las tareas individuales y colectivas asociadas a ella.

### **2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

- Conocer y desarrollar las habilidades específicas.

- Experimentar diferentes tipos de habilidades específicas.
- Describir los mecanismos que intervienen en la tarea motriz.
- Analizar la capacidad propia para decidir en la ejecución de una tarea.
- Conocer los diferentes tipos de habilidades específicas.
- Practicar algún tipo de habilidad específica.
- Realizar alguna práctica combinada de habilidades gimnásticas.
- Interesarse por las habilidades específicas de los deportes.
- Conocer los objetivos que se persiguen con la práctica deportiva.

### 3. CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES - COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| Contenidos  | Criterios de evaluación  | Estándares de aprendizaje evaluables                                 | CC                   |
|---|--|--|----------------------|
| <b>Las habilidades motrices específicas</b><br>- Concepto y características.<br>- Desarrollo y práctica.<br>- Elaboración de habilidades específicas. | 1. Conocer y desarrollar las habilidades motrices específicas.             | 1.1. Conoce y desarrolla las habilidades motrices específicas.       | CCL,<br>CMCT<br>CAA  |
|   | 2. Experimentar diferentes tipos de habilidades específicas.               | 2.1. Experimenta diferentes tipos de habilidades específicas.        | CCL,<br>CMCT<br>CAA  |
| <b>Mecanismos</b> que intervienen en las habilidades específicas  | 3. Describir los mecanismos que intervienen en la tarea motriz.            | 3.1. Describe los mecanismos que intervienen en la tarea motriz.     | CCL,<br>CMCT,        |
| <b>Tipos de habilidades específicas</b><br>- Exploración de las distintas habilidades específicas.<br>- Experimentación de las                        | 4. Analizar la propia capacidad para decidir en la ejecución de una tarea. | 4.1. Analiza su capacidad para decidir en la ejecución de una tarea. | CMCT<br>CAA,<br>SIEP |
|   | 5. Conocer los diferentes tipos de habilidades                             | 5.1. Conoce los diferentes tipos de habilidades específicas.         | CMCT,                |



|  |   |   |                       |
|--|---|---|-----------------------|
| habilidades específicas.   | específicas.  |   | CCL                   |
| <b>Objetivos de las habilidades específicas</b><br>- Experiencia y avance frente a las dificultades.   | 6. Practicar algún tipo de habilidad específica.  | 6.1. Practica algún tipo de habilidad específica.   | CMCT,<br>CAA<br>SIEP  |
| <b>Habilidades gimnásticas</b><br>- Puesta en práctica.  | 7. Realizar alguna práctica combinada de habilidades gimnásticas.   | 7.1. Realiza alguna práctica combinada de habilidades gimnásticas.  | CMCT,<br>CAA,         |
| <b>Objetivos que se persiguen con el deporte</b><br>- Comprobación de los objetivos a través del juego.  | 8. Interesarse por las habilidades específicas de los deportes.   | 8.1. Se interesa por las habilidades específicas de los deportes.   | CMCT,<br>CAA,<br>CSYC |
|  | 9. Conocer los objetivos que se persiguen con la práctica deportiva.  | 9.1. Conoce los objetivos que se persiguen con la práctica deportiva.   | CMCT,<br>CSYC         |
| Iniciativa y continuidad a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo. | 10. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo. | 10.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios. | CAA,<br>CSYC<br>SIEP  |
|  |   | 10.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.  | CAA,<br>CSYC<br>SIEP  |

#### 4. SELECCIÓN DE EVIDENCIAS

Los estándares de aprendizaje muestran el grado de consecución de los criterios de evaluación desde la propia descripción y concreción del criterio. Para facilitar el seguimiento del desarrollo de cada estándar, buscaremos datos objetivos de los alumnos que muestren su evolución en cada uno de ellos. El cuadro siguiente sugiere una selección de algunas de estas posibles evidencias:

|                                      |                         |
|--------------------------------------|-------------------------|
| Estándares de aprendizaje evaluables | Selección de evidencias |
|--------------------------------------|-------------------------|

|   |  |
|---|--|
| <p>1. Conoce y desarrolla las habilidades motrices específicas.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprensión y práctica de los ejercicios sobre habilidades específicas.</li> <li>- Resultados de la búsqueda en la Red de información sobre habilidades motrices específicas.</li> </ul>  |
| <p>2. Experimenta diferentes tipos de habilidades específicas.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios para ejercitar diferentes habilidades específicas.</li> </ul>  |
| <p>3. Describe los mecanismos que intervienen en la tarea motriz.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprensión de la información sobre los mecanismos de percepción, decisión y ejecución que están presentes en la actividad motriz.</li> </ul>   |
| <p>4. Analiza su capacidad para decidir en la ejecución de una tarea.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios con diferentes propuestas para ejercitar habilidades específicas.</li> <li>- Actividades para mostrar iniciativas en relación con las habilidades específicas.</li> </ul>  |
| <p>5. Conoce los diferentes tipos de habilidades específicas.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprensión de la información sobre los tipos de habilidades específicas: gimnásticas, atléticas, de lucha, deportivas, etc.</li> </ul>   |
| <p>6. Practica algún tipo de habilidad específica.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios con diferentes propuestas para practicar habilidades específicas.</li> </ul>   |
| <p>7. Realiza alguna práctica combinada de habilidades gimnásticas.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios para practicar habilidades gimnásticas.</li> </ul>   |
| <p>8. Se interesa por las habilidades específicas de los deportes.</p> <p>9. Conoce los objetivos que se persiguen con la práctica deportiva.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprensión de la información sobre objetivo de las habilidades específicas y del deporte.</li> <li>- Actividades sobre objetivos de la práctica deportiva.</li> <li>- Resultados de la búsqueda en la Red de vídeos cómicos sobre el aprendizaje y práctica de determinadas habilidades en relación con diferentes deportes.</li> <li>- Ejercicios para practicar diferentes habilidades específicas relacionadas con deportes: disputas de balón, botes, puntería, equilibrio...</li> </ul> |

## 5. COMPETENCIAS: DESCRIPTORES Y DESEMPEÑOS

| Competencia  | Descriptor   | Desempeño  |
|--|--|--|
| <i>Comunicación lingüística</i>  | Emplear correctamente el vocabulario relacionados con las habilidades motrices específicas.  | Es capaz de emplear adecuadamente en la conversación el vocabulario técnico adquirido.   |
| <i>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</i> | Valorar el conocimiento del cuerpo y de sus capacidades motrices.  | Acepta enfrentarse a nuevo retos en el dominio progresivo de sus habilidades, tanto de forma individual como interactuando con sus compañeros. |
|  | Manejar de forma adecuada los instrumentos básicos de control de la propia actividad física y llevar un seguimiento de la misma empleados las tecnologías adecuadas. | Utiliza correctamente los instrumentos empleados para el seguimiento y control de las propias actividades físicas.                             |
| <i>Competencia digital</i>   | Utilizar las nuevas tecnologías para localizar y seleccionar información complementaria los contenidos de la unidad.   | Utiliza recursos digitales de diferentes páginas web   |
|  | Localizar y visionar vídeos sobre diversas actividades y prácticas deportivas.   | Localiza en la Red y sabe aplicar la información, tanto textual como visual, relacionada con los contenidos y ejercicios de la unidad.         |
| <i>Aprender a aprender</i>   | Desarrollar el sentimiento de competencia y eficacia personal.   | Aprende a competir consigo mismo y avanza en la adquisición de seguridad y autovaloración.   |
|  | Emplear de forma eficaz las técnicas adquiridas en el aprendizaje de diversos juegos y deportes.   | Propone ejercicios y juegos para afianzar las técnicas aprendidas.   |
| <i>Competencias sociales y cívicas</i>                                       | Asumir las diferencias en la actividad física.   | Es consciente de las posibilidades motrices propias y ajenas.  |
|  | Valorar el trabajo y las aportaciones de los demás, sin discriminar a nadie por razones de sexo, clase, origen o cultura.  | Valora y practica la integración social a través del ejercicio y el juego.   |
| <i>Sentido de iniciativa y espíritu</i>                                      | Desarrollar los valores personales de la responsabilidad y la  | Muestra una mayor autonomía personal en sus actividades  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <i>emprendedor</i>                         | perseverancia.   | físicas.   |
|  | Mostrar iniciativa personal para iniciar o promover acciones nuevas. | Muestra iniciativa a la hora de organizar el desarrollo de las prácticas deportivas. |
| <i>Conciencia y expresiones culturales</i> | Valorar la cultura del movimiento.                                   | Participa en los debates sobre los temas expuestos en la unidad.                     |

## 6. TAREAS

**Tarea 1: Leemos la presentación de la unidad y llamamos la atención del alumnado sobre lo que vamos a conocer, aprender y practicar en ella.**

- Información introductoria sobre habilidades motrices específicas. Ideas principales.
- Anticipamos algunos conceptos de la unidad.

**Tarea 2: Conocemos qué son las habilidades motrices específicas y cómo podemos mejorarlas.**

- Información sobre las habilidades específicas de forma cooperativa e ideas principales.
- Buscamos en la Red información y vídeos sobre habilidades motrices específicas en relación con diferentes deportes y comprobamos las similitudes y diferencias.
- Practicamos ejercicios referidos a las habilidades gimnásticas, diferentes tipos de equilibrio, acrobacias y saltos, etc.

**Tarea 3: Conocemos los principales tipos de habilidades motrices específicas.**

- Información sobre habilidades gimnásticas, atléticas, de lucha y relacionadas con los deportes colectivos.
- Practicamos los diferentes ejercicios gimnásticos.

**Tarea 4: Conocemos los objetivos que se consiguen con las habilidades motrices específicas y con la práctica deportiva.**

- Buscamos en la Red vídeos humorísticos sobre habilidades motrices específicas relacionadas con diferentes deportes y los comentamos.
- Describimos paso a paso los ejercicios relacionados con habilidades específicas deportivas y los realizamos.

**Tarea 5: Leemos diferentes contenidos al respecto**

- Información y resumen de las ideas principales sobre el papel del pedagogo Thomas Arnold en la «invención» del deporte moderno.
- Leemos y comentamos colectivamente textos sobre los juegos de habilidad y las habilidades motrices en los deportes.

**Tarea 6: Seleccionamos y leemos un texto sobre competencia motriz y valores personales y sociales y otro con consejos prácticos para mejorar el dominio de nuestras habilidades físicas.**

## **UNIDAD 4**

### **1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD**

***Título:* En equipo: voleibol, fútbol y balonmano**

#### ***Descripción de la unidad***

La unidad se centra en tres deportes colectivos concretos: voleibol, fútbol y balonmano. De cada uno de ellos trabajaremos los principales gestos técnico-tácticos e intentaremos avanzar en su dominio.

Al final de la unidad, haremos un breve recorrido por la evolución del ejercicio físico y el deporte (en este caso centrado en los Juegos Olímpicos) y diversas consideraciones relacionadas con la educación para la salud y la calidad de vida.

A través de las diferentes explicaciones teóricas, ejercicios físicos y demás actividades, se pretende que los escolares adquieran, comprendan y sean capaces de avanzar en la práctica de tres deportes de equipo: voleibol, fútbol y balonmano.

#### ***Temporalización***

La temporalización asignada a esta unidad es de **doce semanas**, que incluyen el desarrollo y la realización de las tareas individuales y colectivas asociadas a ella.

### **2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

- Conocer el voleibol y sus fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual e iniciarse en la táctica y la técnica de conjunto.
- Conocer el fútbol y sus fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual e iniciarse en la táctica y la técnica de conjunto.
- Conocer el balonmano y sus fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual e iniciarse en la táctica y la técnica de conjunto.

### **3. CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES - COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias

sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| Contenidos   | Criterios de evaluación  | Estándares de aprendizaje evaluables  | CC   |
|--|--|---|--|
| <b>Voleibol</b><br>- Los pases tácticos.<br>- Los gestos de ataque y respuesta: remate, bloqueo, caídas y planchas.<br>- La táctica básica: alternativas y recursos del remate.<br>- Las recepciones fundamentales.<br>- Las tácticas de ataque. | 1. Conocer el voleibol y sus fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual e iniciarse en la táctica y la técnica de conjunto.  | 1.1. Conoce el voleibol y sus fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual y se inicia en la táctica y la técnica de conjunto.  | CCL,<br>CMCT<br>CAA<br>CSYC,<br>SIEP,<br>CEC |
| <b>Fútbol</b><br>- El deporte y sus reglas.<br>- Los gestos técnico-tácticos.<br>- Los gestos de ataque y de defensa.<br>- Tácticas básicas del juego.   | 2. Conocer el fútbol y sus fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual e iniciarse en la táctica y la técnica de conjunto.    | 2.1. Conoce el fútbol y sus fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual y se inicia en la táctica y la técnica de conjunto.    | CCL,<br>CMCT<br>CAA<br>CSYC,<br>SIEP,<br>CEC |
| <b>Balonmano</b><br>- El deporte y sus reglas.<br>- Acciones y gestos técnicos.<br>- Los gestos de ataque y de defensa-  | 3. Conocer el balonmano y sus fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual e iniciarse en la táctica y la técnica de conjunto. | 3.1. Conoce el balonmano y sus fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual y se inicia en la táctica y la técnica de conjunto. | CCL,<br>CMCT<br>CAA<br>CSYC,<br>SIEP,<br>CEC |

|   |   |  |              |
|---|---|--|--------------|
| - Tácticas básicas del juego.                                   | 4. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en equipo. | 4.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios. | CSYC<br>SIEP |
| 4.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo. |   | CSYC<br>SIEP   |              |

#### 4. SELECCIÓN DE EVIDENCIAS.

Los estándares de aprendizaje muestran el grado de consecución de los criterios de evaluación desde la propia descripción y concreción del criterio. Para facilitar el seguimiento del desarrollo de cada estándar, buscaremos datos objetivos de los alumnos que muestren su evolución en cada uno de ellos. El cuadro siguiente sugiere una selección de algunas de estas posibles evidencias:

| Estándares de aprendizaje evaluables   | Selección de evidencias   |
|--|---|
| 1. Conoce el voleibol y sus fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual y se inicia en la táctica y la técnica de conjunto. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Describir diferentes características técnico-tácticas del voleibol.</li> <li>- Resultados de la búsqueda en la Red de información y vídeos sobre voleibol.</li> <li>- Ejercicios para conocer y practicar los gestos técnico-tácticos del voleibol: pases, remates, bloqueos, caídas y planchas.</li> <li>- Ejercicios para conocer y practicar la táctica básica del voleibol: recepción, opción y recursos del remate, y tácticas de ataque.</li> </ul>                                |
| 2. Conoce el fútbol y sus fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual y se inicia en la táctica y la técnica de conjunto.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades sobre diferentes aspectos del fútbol.</li> <li>- Resultados de la búsqueda en la Red de información y vídeos sobre el fútbol y sus orígenes en España.</li> <li>- Ejercicios para conocer y practicar los gestos técnico-tácticos del fútbol: toque, pase, regate, golpeo de cabeza, tiro a puerta.</li> <li>- Ejercicios para conocer y practicar diversas acciones y tácticas del fútbol y las características fundamentales de cada posición dentro de equipo.</li> </ul> |

|  |   |
|--|---|
| <p>3. Conoce el balonmano y sus fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual y se inicia en la táctica y la técnica de conjunto.</p>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades para comprender las características fundamentales del balonmano: espíritu, reglamento, vocabulario específico...</li> <li>- Resultados de la búsqueda en la Red de información y vídeos sobre el balonmano y sus aspectos reglamentarios.</li> <li>- Ejercicios para conocer y practicar los gestos, acciones y técnicas básicas del balonmano.</li> </ul> |
| <p>4. Muestra iniciativa y perseverancia para aprender nuevos contenidos y realizar los ejercicios, y mantiene una actitud de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades para reforzar la asimilación de los contenidos de la unidad.</li> </ul>  |

## 5. COMPETENCIAS: DESCRIPTORES Y DESEMPEÑOS

| Competencia  | Descriptor   | Desempeño  |
|--|--|--|
| <i>Comunicación lingüística</i>  | Conocer y dominar con soltura el vocabulario propio del voleibol, el fútbol y el balonmano, y el referido a los gestos técnicos y las tácticas propias de cada uno de ellos. | Es capaz de emplear adecuadamente en la conversación el vocabulario específico de cada deporte.  |
| <i>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</i> | Valorar las propias posibilidades en la práctica de los deportes y la elección de los espacios adecuados para hacerlo.   | Autocontrol e iniciativa en el entrenamiento y en la práctica del voleibol, el fútbol y el balonmano.  |
|  | Diseñar y practicar de forma autónoma los deportes propuestos, modificando las normas y respetando las decisiones democráticas.  | Práctica autónoma de los deportes propuestos y búsqueda de alternativas.   |
| <i>Competencia digital</i>   | Utilizar las nuevas tecnologías para localizar información relevante y vídeos didácticos relacionados con el voleibol, el fútbol y el balonmano.                             | <p>Localiza en la Red y sabe aplicar la información, tanto textual como visual, relacionada con el voleibol, el fútbol y el balonmano.</p> <p>Utiliza los recursos de diferentes páginas web</p> |



|   |   |  |
|---|---|--|
| <i>Aprender a aprender</i>                          | Avanzar en el dominio de los gestos de técnica individual y de táctica y técnica colectiva propios del voleibol, fútbol y balonmano.  | Es capaz de realizar de forma autónoma y los ejercicios y actividades deportivas expuestos en la unidad.   |
| <i>Competencias sociales y cívicas</i>              | Reconocer el valor del deporte de equipo como una actividad lúdica en la que es necesario practicar el juego limpio, asumiendo posiciones críticas y personales sobre el deporte como espectáculo de masas. | Reconoce y demuestra el respeto a las reglas como elementos indispensables para la práctica deportiva en equipo y asume posiciones críticas personales respecto al deporte como fenómeno social. |
|   | Comprender el valor del juego y de los deportes de equipo como medio de relación y de educación social.   | Reconoce la importancia de desarrollar competencias deportivas como un medio de integración en la cultura del movimiento   |
| <i>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</i> | Mostrar iniciativa personal para iniciar o promover acciones nuevas en las prácticas deportivas.  | Muestra iniciativa a la hora de organizar el desarrollo de las prácticas deportivas.   |
| <i>Conciencia y expresiones culturales</i>          | Valorar la estética en la ejecución de los gestos técnicos propios de cada deporte.   | Procura realizar correctamente los ejercicios economizando energía y cuidando su estética.   |

## 6. TAREAS

**Tarea 1: Leemos la presentación de la unidad y llamamos la atención del alumnado sobre lo que vamos a conocer, aprender y practicar en ella.**

- Información introductoria de forma cooperativa. Ideas principales.
- Anticipamos algunos conceptos de la unidad.

**Tarea 2: Conocemos y practicamos los principales gestos técnico-tácticos del voleibol.**

- Información sobre el los distintos tipos de pases del voleibol.
- Buscamos en la Red información sobre estrategias del voleibol y vídeos sobre los campeonatos mundiales de este deporte.
- Realizamos ejercicios para llevar a cabo una práctica básica del voleibol.

**Tarea 3: Conocemos los gestos de ataque y respuesta del voleibol.**

- Información sobre los gestos de ataque y respuesta propios del voleibol: remate, bloqueo, caídas y planchas.
- Buscamos en la Red informaciones y vídeos para poder perfeccionar de forma autónoma el dominio de los gestos técnicos y jugadas básicas del voleibol.
- Practicamos diferentes ejercicios sobre lo observado.

#### **Tarea 4: Conocemos la táctica básica del voleibol.**

- Información sobre los sistemas de recepción del saque del equipo contrario y sobre las opciones y recursos de remate, así como respecto a las tácticas de ataque.
- Buscamos en la Red vídeos que nos resulten útiles para perfeccionar la técnica de recepción en voleibol y para aprender a hacer fintas.
- Analizamos, describimos y practicamos las diferentes posiciones y proponemos ejercicios para dominar las jugadas de recepción, remate y ataque del voleibol.

#### **Tarea 5: Conocemos el origen y la historia del fútbol.**

- Información sobre la historia y la evolución del reglamento del fútbol.
- Buscamos en la Red información sobre la historia del fútbol y sus inicios en España.
- Practicamos ejercicios para dominar algunos de los principales gestos del fútbol.

#### **Tarea 6: Conocemos los gestos técnico-tácticos del fútbol.**

- Información sobre la técnica individual y los gestos técnico-tácticos del fútbol.
- Buscamos en la Red vídeos que nos resulten útiles para perfeccionar la técnica individual en la práctica del fútbol.
- Describimos y practicamos diferentes ejercicios para dominar los principales gestos técnicos y tácticas del fútbol.

#### **Tarea 7: Conocemos los aspectos fundamentales del reglamento del fútbol.**

- Información sobre las características reglamentarias del fútbol respecto a tiempo de juego y puntuación, acciones de inicio del juego, sanciones, funciones de los jugadores según su posición.
- Buscamos en la Red información y vídeos que nos resulten útiles para conocer bien el reglamento del fútbol y perfeccionar nuestro juego.
- Practicamos ejercicios para dominar diferentes gestos técnicos y tácticas del fútbol.

#### **Tarea 8: Conocemos el origen y las características del balonmano.**

- Información sobre los valores del balonmano y su especial vinculación al ámbito escolar.
- Buscamos en la Red información sobre el reglamento del balonmano.
- Practicamos diferentes ejercicios para dominar algunos de los gestos básicos del balonmano.

#### **Tarea 9: Conocemos las acciones y gestos técnicos del balonmano.**

- Información sobre las técnicas básicas del balonmano y las acciones principales con balón y sin balón.
- Practicamos diferentes ejercicios para dominar algunos de los principales gestos técnicos del balonmano.

#### **Tarea 10: Conocemos el reglamento del balonmano.**

- Información sobre las principales normas por las que se rige el balonmano.
- Practicamos diferentes ejercicios para dominar algunas jugadas clásicas del balonmano.

#### **Tarea 11: Seleccionamos y leemos diferentes textos de historia deportiva.**

- Información sobre la recuperación de los Juegos Olímpicos y el ideal del olimpismo.
- Textos sobre lasociomotricidad y la cultura del movimiento como promotor de salud.

#### **Tarea 12: Seleccionamos y leemos un texto sobre la actividad física y trabajamos de forma autónoma con los contenidos de la unidad.**

## **UNIDAD 5**

### **1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD**

#### ***Título: Actividades en la naturaleza***

#### ***Descripción de la unidad***

Iniciaremos la unidad con una presentación de la naturaleza como un «laboratorio» para conocernos mejor y con un recuento de los múltiples beneficios que se derivan de las actividades que podemos realizar en ella. Se describen después algunas de esas actividades, comenzando por los deportes de orientación –con diferentes variedades– para continuar con las acampadas, el trekking o el descenso de ríos (rafting). El tema se cierra con un apartado dedicado a exponer las principales normas de seguridad que deben observarse en esas prácticas y con algunas recomendaciones sobre cómo actuar en caso de accidente.

A través de las diferentes explicaciones teóricas, ejercicios físicos y demás actividades, se pretende que los escolares adquieran, comprendan y sean capaces de sacar partido de los conocimientos siguientes:

- La naturaleza como laboratorio.
- Los deportes de orientación.
- Deportes en la naturaleza.
- La seguridad en la naturaleza.

#### ***Temporalización***

La temporalización asignada a esta unidad será de **cuatro semanas**, que incluyen el aprendizaje y la práctica de las diferentes modalidades deportivas expuestas.

## 2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Reconocer las posibilidades de la naturaleza como un laboratorio para el estudio de la vida.
- Conocer las reglas de los deportes de orientación y el manejo de los instrumentos y de los recursos necesarios para su práctica.
- Conocer los diferentes tipos de acampadas que se pueden realizar, así como la legislación y las normas que se aplican en cada caso.
- Conocer y practicar, en la medida de lo posible, los fundamentos básicos del *trekking*.
- Conocer y practicar, en la medida de lo posible, los fundamentos básicos del barranquismo.
- Conocer y practicar, en la medida de lo posible, los fundamentos básicos del descenso de ríos o *rafting*.
- Conocer y poner en práctica, cuando la situación lo requiera, las medidas de seguridad correspondientes.

## 3. CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES - COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| Contenidos   | Criterios de evaluación   | Estándares de aprendizaje evaluables  | CC                    |
|--|---|---|-----------------------|
| <b>La naturaleza como laboratorio</b><br>- Valor de las actividades en el medio natural.<br>- Empleo de las TIC en la planificación de las actividades en la naturaleza. | 1. Reconocer las posibilidades de la naturaleza como un laboratorio para el estudio de la vida.                                     | 1.1. Reconoce y aprovecha las posibilidades de la naturaleza como un laboratorio para el estudio de la vida.                          | CMCT,<br>CAA          |
| <b>Los deportes de orientación</b><br>- Conocimiento de estos deportes y empleo de los materiales necesarios.<br>- Reglas y normas aplicables.                           | 2. Conocer las reglas de los deportes de orientación y el manejo de los instrumentos y de los recursos necesarios para su práctica. | 2.1. Conocer las reglas de los deportes de orientación y el manejo de los instrumentos y de los recursos necesarios para su práctica. | CCL,<br>CMCT,<br>SIEP |
| <b>Deportes en la naturaleza</b><br>- Acampadas.   | 3. Conocer los diferentes tipos de acampadas que se pueden realizar, así como la legislación y las normas que                       | 3.1. Conoce los diferentes tipos de acampadas que se pueden realizar, así como la legislación y las normas que se                     | CCL,<br>CMCT,         |

|  |  |  |                       |
|--|--|--|-----------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trekking.</li> <li>- Descenso de ríos (rafting).</li> <li>- Bautismo de surf</li> </ul>   | se aplican en cada caso.   | aplican en cada caso.  | CAA                   |
|  | 4. Conocer y practicar, en la medida de lo posible, los fundamentos básicos del trekking.  | 4.1. Conoce y practica, en la medida de lo posible, los fundamentos básicos del trekking.  | CCL,<br>CMCT,<br>CAA  |
|  | 5. Conocer y practicar, en la medida de lo posible, los fundamentos básicos del descenso de ríos o rafting.  | 6.1. Conoce y practica, en la medida de lo posible, los fundamentos básicos del descenso de ríos o rafting.  | CCL,<br>CMCT,<br>CAA  |
| <b>Seguridad en la naturaleza</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Normas y medidas de autoprotección.</li> <li>- Aplicación de las medidas de seguridad.</li> </ul> | 6. Conocer y poner en práctica, cuando la situación lo requiera, las medidas de seguridad correspondientes.  | 6.1. Conoce y pone en práctica, cuando la situación lo requiere, las medidas de seguridad correspondientes.  | CMCT,<br>CAA,<br>SIEP |
| Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.                             | 7. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo. | 7.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios. | CAA,<br>CSYC<br>SIEP  |
|  |  | 7.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.  | CAA,<br>CSYC          |

#### 4. SELECCIÓN DE EVIDENCIAS

Los estándares de aprendizaje muestran el grado de consecución de los criterios de evaluación desde la propia descripción y concreción del criterio. Para facilitar el seguimiento del desarrollo de cada estándar, buscaremos datos objetivos de los alumnos que muestren su evolución en cada uno de ellos. El cuadro siguiente sugiere una selección de algunas de estas posibles evidencias:

| Estándares de aprendizaje evaluables  | Selección de evidencias   |
|---|---|
| 1. Reconoce y aprovecha las posibilidades de la naturaleza como un «laboratorio» para el estudio de la vida.                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades sobre prácticas deportivas y juegos en la naturaleza.</li> <li>- Manejo con soltura de los sistemas de orientación por Internet.</li> </ul>  |
| 2. Conocer las reglas de los deportes de orientación y el manejo de los instrumentos y de los recursos necesarios para su práctica.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resultados de búsqueda en la Red de informaciones sobre deportes de orientación.</li> <li>- Actividades prácticas para practicar el manejo de mapas, demostrar la comprensión de la información cartográfica y organizar carreras de orientación.</li> <li>- Actividades sobre deportes de orientación.</li> </ul> |
| 3. Conoce los diferentes tipos de acampadas que se pueden realizar, así como la legislación y las normas que se aplican en cada caso. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resultados de búsqueda en la Red de informaciones sobre acampadas y las normas de seguridad que hay que respetar.</li> <li>- Ejercicios para planificar acampadas.</li> <li>- Actividades sobre organización de juegos y deportes en la naturaleza.</li> </ul>   |
| 4. Conoce y practica, en la medida de lo posible, los fundamentos básicos del <i>trekking</i> .                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Informaciones para planificar prácticas de <i>trekking</i>.</li> </ul>   |
| 5. Conoce y practica, en la medida de lo posible, los fundamentos básicos del descenso de ríos o <i>rafting</i> .                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Informaciones para conocer los aspectos fundamentales del <i>rafting</i>.</li> </ul>   |
| 6. Conoce y pone en práctica, cuando la situación lo requiere, las medidas de seguridad correspondientes.                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resultados de búsqueda en Internet de informaciones sobre primeros auxilios en caso de pequeños accidentes en la naturaleza.</li> <li>- Actividades sobre medidas de seguridad en la naturaleza.</li> </ul>  |

|  |  |
|--|--|
| 7. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios. | - Actividades para reforzar la asimilación de los contenidos de la unidad. |
| 8. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.  |  |

## 5. COMPETENCIAS: DESCRIPTORES Y DESEMPEÑOS

| Competencia  | Descriptor   | Desempeño  |
|--|--|--|
| <i>Comunicación lingüística</i>  | Manejar correctamente el vocabulario técnico de cada una de las actividades relacionadas con la naturaleza que se presentan en la unidad.  | Es capaz de interpretar correctamente informaciones sobre materiales, construcciones, procedimientos, etc. relativos a actividades que se llevan a cabo en la naturaleza.        |
| <i>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</i> | Reconocer las actividades en la naturaleza como una forma de acercamiento al medio natural y de tomar conciencia de la necesidad de su protección.<br><br>Diseñar actividades en el medio natural que impliquen el manejo de diferentes fuentes de información.                              | Es capaz de planificar actividades en la naturaleza respetuosas con el medio natural.  |
|  | Aprovechar el caudal interdisciplinario de las actividades en la naturaleza para conocer, comprobar y verificar conocimientos que tienen que ver con la Biología, la Historia, la Geografía, las Ciencias Naturales, y poner en práctica saberes de Plástica, de Música y de otras materias. | Progresar en el manejo de las técnicas básicas para realizar actividades en la naturaleza.<br><br>Sabe relacionar conocimientos pertenecientes a materias distintas.             |
| <i>Competencia digital</i>   | Utiliza las diferentes tecnologías de la información para planificar de forma segura actividades en la naturaleza.   | Localiza en la Red y sabe aplicar la información, tanto textual como visual, relacionada con los contenidos de la unidad.<br><br>Utiliza los recursos de diferentes páginas web. |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <i>Aprender a aprender</i>                          | Actualizar las competencias ya trabajadas relacionadas con el conocimiento de las actividades en la naturaleza, el empleo de instrumentos y medios de orientación, y con especial atención a la seguridad y al respeto al medio. | Es capaz de proponer y practicar actividades en la naturaleza en condiciones de seguridad y respeto al medio natural. |
| <i>Competencias sociales y cívicas</i>              | Reconocer las actividades en la naturaleza como una forma de acercarse a ella, de profundizar en su conocimiento y de entender la necesidad de su protección.  | Valora el respeto a la naturaleza como un requisito básico de la educación social y cívica.                           |
|   | Valorar el espíritu de equipo como forma de autoprotección en las actividades en la naturaleza.  | Valora y practica la integración social a través de las actividades que se desarrollan en la naturaleza.              |
| <i>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</i> | Mostrar iniciativa personal para realizar actividades en la naturaleza.  | Muestra iniciativa a la hora de organizar actividades en la naturaleza.   |
| <i>Conciencia y expresiones culturales</i>          | Reconocer las posibilidades creativas, culturales y artísticas de la naturaleza y aprender a valorarla como fuente de inspiración.   | Se muestra sensible a los valores estéticos de los espacios naturales.  |

## 6. TAREAS

**Tarea 1: Leemos la presentación de la unidad y centramos el interés del alumnado sobre sobre lo que vamos a conocer, aprender y practicar en ella.**

- Información introductoria de forma cooperativa e ideas principales.
- Anticipamos algunos conceptos de la unidad.

**Tarea 2: Conocemos los numerosos ventajas que se derivan de la realización de actividades en la naturaleza.**

- Información sobre el papel de la naturaleza como «poderoso agente educativo» y resumimos las ideas principales.
- Aprendemos a manejar diversas herramientas y aplicaciones de Internet útiles para organizar actividades en la naturaleza.



**Tarea 3: Conocemos las características y requisitos necesarios para practicar actividades y juegos de orientación en la naturaleza.**

- Buscamos en la Red informaciones sobre deportes de orientación.
- Proponemos actividades para trabajar con un mapa de orientación.
- Practicamos carreras de orientación facilitando instrucciones precisas.

**Tarea 4: Conocemos aspectos básicos de diferentes deportes y actividades en la naturaleza: acampada, trekking y rafting.**

- Buscamos en internet informaciones sobre acampada y qué normas debemos respetar en ellas.
- Informaciones sobre acampada, *trekking* y *rafting*.

**Tarea 5: Conocemos normas y técnicas de seguridad en la naturaleza.**

- Facilitamos información sobre el riesgo de accidentes y el riesgo de incendios en la naturaleza.
- Buscamos en la Red informaciones sobre cómo curar pequeñas heridas y otros auxilios básicos.
- Practicamos diversas formas de transportar accidentados o lesionados.

**Tarea 6: Conocemos algunas recomendaciones sobre cómo actuar en caso de sufrir lesiones en la naturaleza y reflexionamos sobre ellas y otros contenidos de la unidad.**

## **UNIDAD 6**

### **1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD**

**Título: *El cuerpo en danza***

#### ***Descripción de la unidad***

Iniciaremos la unidad con unas breves precisiones sobre el ritmo corporal para después centrarse en la explicación de cómo organizar el espacio para llevar a cabo diferentes actividades de danza expresiva, tanto de forma individual como, y sobre todo, ideando y montando pequeñas coreografías en las que participe todo el grupo. Como contenido complementario incluimos un apartado con orientaciones prácticas para aprender a relajarse.

Al final de la unidad, además de tratar el tema de los juegos tradicionales y los deportes autóctonos, aportaremos algunas consideraciones sobre la expresión corporal y sus implicaciones sociales, así como las relaciones entre las actividades expresivas y la salud.

A través de las diferentes explicaciones teóricas, ejercicios físicos y demás actividades, se pretende que los alumnos y las alumnas adquieran, comprendan y sean capaces de sacar partido de los conocimientos siguientes:

- El ritmo.
- El espacio en el desarrollo de la danza.
- La danza expresiva.
- La relajación.

### ***Temporalización***

La temporalización asignada a esta unidad es de **cuatro semanas**, que incluyen el desarrollo y la realización de las tareas individuales y colectivas asociadas a ella.

## **2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

- Conocer y desarrollar el ritmo.
- Utilizar movimientos repetitivos y no repetitivos desde el ritmo motor.
- Conocer y poner en práctica los elementos que hacen posible el desarrollo del ritmo motor.
- Aprender a organizar el espacio para desarrollar la danza.
- Emplear desplazamientos cortos y largos para saber utilizar el espacio.
- Conocer los factores imprescindibles para realizar la danza expresiva.
- Adquirir un gran léxico corporal.
- Conocer los principios de la relajación y ser capaz de disponer de sus músculos a voluntad, liberando tensiones.

## **3. CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES - COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| Contenidos   | Criterios de evaluación  | Estándares de aprendizaje evaluables   | CC                   |
|--|--|--|----------------------|
| <b>El ritmo</b><br>- Concepto y características.<br>- Tipos de ritmo.<br>- Elaboración de movimientos repetitivos y no repetitivos.<br>- Adaptación al ritmo.  | 1. Conocer y desarrollar el ritmo.   | 1.1. Conoce y es capaz de desarrolla el ritmo.   | CMCT,<br>CAA         |
|  | 2. Utilizar movimientos repetitivos y no repetitivos desde el ritmo motor.   | 2.1. Utiliza movimientos repetitivos y no repetitivos desde el ritmo motor.  | CMCT,<br>CAA         |
|  | 3. Conocer y poner en práctica los elementos que hacen posible el desarrollo del ritmo motor.  | 3.1. Conoce y pone en práctica los elementos que hacen posible el desarrollo del ritmo motor.  | CMCT,<br>CAA         |
| <b>El espacio</b><br>- Organización del espacio en el desarrollo de la danza.<br>- Tipos de movimientos y su práctica.   | 4. Aprender a organizar el espacio para desarrollar la danza.  | 4.1. Aprende a organizar el espacio para desarrollar la danza.   | CMCT,<br>CAA         |
|  | 5. Emplear desplazamientos cortos y largos para saber utilizar el espacio.   | 5.1. Sabe emplear desplazamientos cortos y largos para utilizar el espacio.  | CMCT,<br>CAA         |
| <b>La danza expresiva</b><br>- Exploración y experimentación de diferentes tipos de danzas expresivas.<br>- Adquisición y búsqueda de un léxico corporal rico. | 6. Conocer los factores imprescindibles para realizar la danza expresiva.  | 6.1. Conoce y aplica los factores imprescindibles para realizar la danza expresiva.  | CMCT,<br>CAA<br>CSYC |
|  | 7. Adquirir un gran léxico corporal.   | 7.1. Amplia de forma progresiva su léxico corporal.  | CAA                  |
| <b>La relajación</b><br>- Qué es y para qué sirve.<br>- Condiciones que permiten relajarse.  | 8. Conocer los principios de la relajación y ser capaz de disponer de sus músculos a voluntad, liberando tensiones.  | 8.1. Conoce los principios de la relajación y es capaz de relajarse de forma efectiva.   | CMCT,<br>CAA         |
| Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.               | 9. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo. | 9.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios. | CAA,<br>CSYC<br>SIEP |
|  |  | 9.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.  | CAA,<br>CSYC         |

|  |  |  |      |
|--|--|--|------|
|  |  |  | SIEP |
|--|--|--|------|

#### 4. SELECCIÓN DE EVIDENCIAS

Los estándares de aprendizaje muestran el grado de consecución de los criterios de evaluación desde la propia descripción y concreción del criterio. Para facilitar el seguimiento del desarrollo de cada estándar, buscaremos datos objetivos de los alumnos que muestren su evolución en cada uno de ellos. El cuadro siguiente sugiere una selección de algunas de estas posibles evidencias:

| Estándares de aprendizaje evaluables   | Selección de evidencias   |
|--|---|
| 1. Conoce y es capaz de desarrollar el ritmo.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resultados de la búsqueda en la Red de vídeos sobre coreografías.</li> <li>- Actividades que demuestran la comprensión de los aspectos fundamentales del ritmo.</li> </ul> |
| 2. Utiliza movimientos repetitivos y no repetitivos desde el ritmo motor.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividad sobre el ritmo motor y los movimientos a él asociados.</li> <li>- Ejercicios para experimentar en grupo diferentes tipos de ritmo.</li> </ul>                    |
| 3. Conoce y pone en práctica los elementos que hacen posible el desarrollo del ritmo motor.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Más ejercicios, ilustrados, para experimentar en grupo diferentes ritmos.</li> </ul>   |
| 4. Aprende a organizar el espacio para desarrollar la danza.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios para aprender a ocupar el espacio.</li> </ul>   |
| 5. Sabe emplear desplazamientos cortos y largos para utilizar el espacio.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios para dominar diferentes tipos de desplazamientos.</li> </ul>  |
| 6. Conoce y aplica los factores imprescindibles para realizar la danza expresiva.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evidencias de la búsqueda en Internet de información y vídeos sobre danza expresiva.</li> <li>- Actividades sobre diversos aspectos relacionados con la danza.</li> </ul>  |
| 7. Amplia de forma progresiva de su léxico corporal.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios para llevar a cabo diferentes acciones y juegos, de creciente complejidad, relacionadas con la danza.</li> </ul>  |
| 8. Conoce los principios de la relajación y es capaz de relajarse de forma efectiva.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resultados de la búsqueda en Internet de información sobre diferentes temas relacionados con la relajación y sus principales métodos.</li> </ul>                           |
| 9. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crear un código de lenguaje corporal en grupo.</li> </ul>  |

## 5. COMPETENCIAS: DESCRIPTORES Y DESEMPEÑOS

| Competencia  | Descriptor   | Desempeño  |
|--|--|--|
| <i>Comunicación lingüística</i>  | Conocer el vocabulario específico relacionado con el lenguaje corporal y las actividades expresivas.   | Es capaz de interpretar correctamente órdenes de actividades y ejercicios rítmicos y de danza.   |
| <i>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</i> | Valorar el conocimiento del cuerpo y de sus capacidades motrices, rítmicas y expresivas.<br><br>Conocer la forma de ocupar el espacio y dominar los desplazamientos. | Se muestra activo en la exploración del espacio y sabe aplicar la información obtenida a sus actividades expresivas.                   |
|  | Conocer los fundamentos de la relajación y saber utilizarlos adecuadamente.  | Es consciente de las dimensiones espaciales y temporales de las actividades expresivas.<br><br>Sabe relajarse.                         |
| <i>Competencia digital</i>   | Utilizar las nuevas tecnologías para transformar la información en conocimiento.   | Utiliza recursos de diferentes páginas web.  |
|  | Localizar y visionar vídeos que sirvan para ampliar y asimilar los conocimientos relacionados con la danza expresiva y la relajación.                                | Localiza en la Red y sabe aplicar la información, tanto textual como visual, relacionada con los contenidos y ejercicios de la unidad. |
| <i>Aprender a aprender</i>   | Favorecer la motivación, la confianza en uno mismo y el gusto por aprender.  | Es capaz de ejecutar de forma autónoma ejercicios rítmicos y de danza y se muestra consciente de sus posibilidades.                    |
| <i>Competencias sociales y cívicas</i>                                       | Desarrollar las habilidades sociales, la cooperación y el trabajo en equipo.   | Trabaja de forma colaborativa con sus compañeros.  |
|  | Valorar el trabajo y las aportaciones de los demás, sin discriminar por razones de sexo, clase, origen o cultura.  | Valora y practica la integración social a través de diferentes propuestas para crear una coreografía.                                  |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <i>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</i> | Utilizar las actividades físicas y el lenguaje corporal para ampliar y mejorar sus relaciones sociales. | Busca resultados creativos y originales en las actividades expresivas y de danza. |
| <i>Conciencia y expresiones culturales</i>          | Apreciar las manifestaciones culturales de la motricidad humana a través de la danza.                   | Experimenta diferentes formas de comunicación a través de la danza expresiva.     |

## 6. TAREAS

**Tarea 1: Leemos la presentación de la unidad y llamamos la atención del alumnado sobre lo que vamos a conocer, aprender y practicar en ella.**

- Información introductoria sobre la danza expresiva. Ideas principales.
- Anticipamos algunos conceptos de la unidad.

**Tarea 2: Conocemos aspectos fundamentales del ritmo y su importancia en el lenguaje del cuerpo.**

- Información sobre el concepto de ritmo, el ritmo motor y las necesidades para adaptarnos al ritmo.
- Buscamos en la Red vídeos sobre coreografías.
- Realizamos los diferentes ejercicios de ritmo e iniciación a la danza.

**Tarea 3: Aprendemos a «leer» el espacio y a planificar nuestros desplazamientos.**

- Información sobre cómo organizar el espacio y qué movimientos podemos hacer.
- Proponemos juegos, situaciones rítmicas y expresivas y los llevamos a la práctica.

**Tarea 4: Conocemos qué es la danza expresiva y cómo podemos ampliar mejor nuestro lenguaje corporal.**

- Información sobre la expresión en la danza.
- Buscamos en la Red vídeos sobre danza expresiva.
- Realizamos ejercicios y juegos para aprender a crear una coreografía y contar una historia.

**Tarea 5: Conocemos qué es la relajación, que beneficios nos aporta y cómo realizarla.**

- Información sobre la relajación e ideas principales.
- Buscamos en Internet vídeos para aprender a respirar y sobre diferentes métodos de relajación.
- Aprendemos los pasos para conseguir una buena relajación.

**Tarea 6: Leemos diferentes contenidos sobre la cultura de la actividad física.**

- Información sobre los juegos tradicionales y los deportes autóctonos.

- Seleccionamos y leemos algún texto sobre la expresión como actividad física socializante y las actividades expresivas y la salud

**Tarea 7: Leemos un texto sobre el cuerpo como herramienta para la comunicación y, trabajando en grupo, elaboramos un lenguaje de gestos que nos permita comunicarnos a distancia.**

# UNIDAD 1

## 1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD

### *Título: Ejercicio físico y vida sana*

#### *Descripción de la unidad*

A lo largo de los tres cursos anteriores de la ESO hemos ido construyendo los fundamentos, los conocimientos y los hábitos necesarios para una práctica autónoma de actividad física, orientada a la salud y a la calidad de vida. En este curso debemos finalizar de forma adecuada el trabajo consolidando los aspectos fundamentales que se han venido tratando y aprendiendo. Con este propósito, en esta primera unidad recopilamos aspectos fundamentales sobre el conocimiento del cuerpo y su puesta a punto, hace especial hincapié en la prevención de lesiones y aborda el acondicionamiento físico general, insistiendo en la necesidad de hacer un buen calentamiento, para facilitar una práctica autónoma del ejercicio físico y el deporte.

A través de las diferentes explicaciones teóricas, ejercicios físicos y actividades propuestas, se pretende que los escolares adquieran, comprendan y sean capaces de sacar partido de los conocimientos siguientes:

- Calentamientos autónomos.
- Acondicionamiento físico.
- Actividad física, salud y seguridad.

#### *Temporalización*

La temporalización asignada a esta unidad es de **dos semanas**, que incluyen el desarrollo y la realización de las tareas individuales y colectivas asociadas a ella.

## 2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Elaborar y poner en práctica calentamientos autónomos, previo análisis de la actividad física que se va a realizar.
- Valorar el empleo del calentamiento como medio de prevención de lesiones.
- Conocer los efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad, de velocidad y de fuerza-resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.
- Tomar conciencia de la condición física propia y estar dispuesto a mejorarla con un trabajo adecuado.
- Elaborar y poner en práctica un plan de trabajo para cada una de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
- Reconocer los hábitos y las prácticas que perjudican la salud (fumar, beber, sedentarismo, etc.).



- Valorar los efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, etc.) tienen sobre la condición física y sobre la salud, y adoptar una actitud de rechazo ante ellos.
- Conocer las primeras actuaciones que hay que llevar a cabo ante las lesiones más comunes que se pueden producir en la práctica deportiva.
- Conocer las pruebas del test Eurofit y utilizarlas periódicamente para autoevaluar su condición física.

### 3. CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES - COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| Contenidos   | Criterios de evaluación   | Estándares de aprendizaje evaluables   | CC              |
|--|---|--|-----------------|
| <b>Calentamientos autónomos</b><br>- Aplicación personalizada del calentamiento general.<br>- Diferenciación del tipo de calentamiento en función de la actividad posterior. | 1. Elaborar y poner en práctica calentamientos autónomos, previo análisis de la actividad física que se va a realizar.  | 1.1. Elabora y pone en práctica calentamientos autónomos, analizando previamente la actividad física que va a realizar.  | CMCT, CAA, SIEP |
|  | 2. Valorar el empleo del calentamiento como medio de prevención de lesiones.  | 2.1. Valora el empleo del calentamiento como medio de prevención de lesiones.  | CMCT, CAA, SIEP |
|  | 3. Conocer los efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad, de velocidad y de fuerza-resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención. | 3.1. Conoce los efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad, de velocidad y de fuerza-resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención. | CCL, CMCT       |
| <b>Acondicionamiento físico</b><br>- Mejora de la propia condición física.<br>- Organización de un plan de acondicionamiento propio.   | 4. Tomar conciencia de la condición física propia y estar dispuesto a mejorarla con un trabajo adecuado.  | 4.1. Es consciente del estado de su condición física y está dispuesto a mejorarla con un trabajo adecuado.   | CMCT, CAA, SIEP |
|  | 5. Elaborar y poner en práctica un plan de trabajo para cada una de las cualidades físicas relacionadas con la salud.   | 5.1. Consigue elaborar y poner en práctica un plan de trabajo para cada una de las cualidades físicas relacionadas con la salud.   | CMCT, CAA, SIEP |

|   |  |  |                    |
|---|--|--|--------------------|
| <b>Actividad física, salud y seguridad</b><br>- Hábitos sociales perniciosos.<br>- Atención y tratamiento de pequeñas heridas y lesiones deportivas.<br>- Descripción y aplicación tutelada del test Eurofit, explicando el significado y la valoración de cada prueba. | 6. Reconocer los hábitos y las prácticas que perjudican la salud (fumar, beber, sedentarismo, etc.).   | 6.1. Reconoce como perniciosos los hábitos y las prácticas que perjudican la salud (fumar, beber, sedentarismo, etc.).   | CMCT, CAA, CSYC    |
|   | 7. Valorar los efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, etc.) tienen sobre la condición física y sobre la salud, y adoptar una actitud de rechazo ante ellos. | 7.1. Conoce y valora los efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, etc.) tienen sobre la condición física y sobre la salud, y es capaz de adoptar una actitud de rechazo ante ellos. | CMCT, CAA, CSYC    |
|   | 8. Conocer las primeras actuaciones que hay que llevar a cabo ante las lesiones más comunes que se pueden producir en la práctica deportiva.   | 8.1. Conoce las primeras actuaciones que hay que llevar a cabo ante las lesiones más comunes que se pueden producir en la práctica deportiva.  | CMCT, CSYC         |
|   | 9. Conocer las pruebas del test Eurofit y utilizarlas periódicamente para autoevaluar su condición física.   | 9.1. Conoce las pruebas del test Eurofit y se las aplica periódicamente para evaluar su condición física.  | CCL, CMCT, CD, CAA |
| - Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.  | 10. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.        | 10.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios.  | CSYC<br>SIEP       |
|   |  | 10.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.   | CSYC               |

#### 4. SELECCIÓN DE EVIDENCIAS

Los estándares de aprendizaje muestran el grado de consecución de los criterios de evaluación desde la propia descripción y concreción del criterio. Para facilitar el seguimiento del desarrollo de cada estándar, buscaremos datos objetivos de los alumnos que muestren su evolución en cada uno de ellos. El cuadro siguiente sugiere una selección de algunas de estas posibles evidencias.

| Estándares de aprendizaje evaluables   | Selección de evidencias  |
|--|--|
| 1. Elabora y pone en práctica calentamientos autónomos, analizando previamente la actividad física que va a realizar.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades para describir aspectos básicos de la condición física.</li> <li>- Resultados de la búsqueda en la Red de información sobre aparatos y sistemas del cuerpo humano.</li> <li>- Ejercicios para comprobar la movilidad de las articulaciones e identificar los sistemas de palancas que entran en juego en diferentes movimientos.</li> </ul> |
| 2. Valora el empleo del calentamiento como medio de prevención de lesiones.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades sobre cómo actuar frente a las lesiones.</li> <li>- Resultados de la búsqueda en la Red de información sobre tratamiento de lesiones deportivas.</li> <li>- Ejercicios para aprender a tratar pequeñas heridas y realizar pequeños vendajes.</li> </ul>   |
| 3. Conoce los efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad, de velocidad y de fuerza-resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades sobre ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.</li> <li>- Resultados de la búsqueda en la Red de información sobre acondicionamiento físico general.</li> </ul>  |
| 4. Es consciente del estado de su condición física y está dispuesto a mejorarla con un trabajo adecuado.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios para aprender a elaborar de forma autónoma un programa de actividad física.</li> </ul>   |
| 5. Consigue elaborar y poner en práctica un plan de trabajo para cada una de las cualidades físicas relacionadas con la salud.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades relacionadas con las diferentes cualidades físicas.</li> <li>- Resultados de la búsqueda en la Red de juegos para el desarrollo de la fuerza.</li> <li>- Ejercicios para entrenar y mejorar el desarrollo de la fuerza, la fuerza-velocidad, la fuerza-resistencia y la velocidad.</li> </ul>   |
| 6. Reconoce como perniciosos los hábitos y las prácticas que perjudican la salud (fumar, beber, sedentarismo, etc.).   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprensión y comentario de textos sobre malos hábitos para la salud.</li> </ul>  |
| 7. Conoce y valora los efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, etc.) tienen sobre la condición física y sobre la salud, y es capaz de adoptar una actitud de rechazo ante ellos. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lectura y debate sobre malos hábitos para la salud.</li> </ul>  |
| 8. Conoce las primeras actuaciones que hay que llevar a cabo ante las lesiones más comunes que se pueden producir en la práctica deportiva.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades sobre cómo actuar frente a las lesiones.</li> <li>- Resultados de la búsqueda en la Red de información sobre tratamiento de lesiones deportivas.</li> <li>- Ejercicios para aprender a tratar pequeñas heridas y realizar pequeños vendajes.</li> </ul>   |

|   |   |
|---|---|
| 9. Conoce las pruebas del test Eurofit y se las aplica periódicamente para evaluar su condición física.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades sobre el test Eurofit.</li> <li>- Resultados de la búsqueda en la Red de información sobre el test Eurofit.</li> <li>- Ejercicios para realizar diversas pruebas para medir la resistencia, la velocidad y otras capacidades físicas.</li> </ul> |
| 10. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios. | - Actividades para organizar de forma autónoma y en coordinación con los demás un plan adecuado de ejercicio físico.  |
| 11. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.  | - Actividades para organizar de forma autónoma y en coordinación con los demás un plan adecuado de ejercicio físico.  |

## 5. COMPETENCIAS: DESCRIPTORES Y DESEMPEÑOS

| Competencia  | Descriptor   | Desempeño   |
|--|--|---|
| <i>Comunicación lingüística</i>  | Conocer el vocabulario específico relacionado con los movimientos el cuerpo, los ejercicios físicos y los demás contenidos de la unidad. | Es capaz de distinguir y definir las distintas acciones y capacidades tratadas en la unidad.  |
| <i>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</i> | Distinguir y entender las diferentes funciones y repercusiones de las actividades físicas en el organismo humano.                        | Identifica las capacidades físicas y los factores que las determinan.   |
|  | Tomar conciencia de la propia condición física y mostrar predisposición a mejorarla.   | Realiza un trabajo adecuado para mejorar su condición física y sabe adaptarse al espacio en que se realiza.                             |
|  | Manejar instrumentos básicos de control de la propia actividad física.   | Utiliza correctamente los aparatos empleados para la realización de los diferentes ejercicios y para el control de su actividad física. |
| <i>Competencia digital</i>   | Utilizar las nuevas tecnologías para seleccionar información y transformarla en conocimientos aplicados a sus actividades.               | Utiliza diversos recursos digitales   |
|  | Localizar y visionar vídeos que sirvan para ampliar y asimilar información y conocimientos relacionados con los diferentes contenidos.   | Localiza en la Red y sabe aplicar la información, tanto textual como visual, relacionada con los contenidos y ejercicios de la unidad.  |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <i>Aprender a aprender</i>                           | Aprender a desarrollar sus propios programas de actividad física con especial atención a la práctica autónoma.  | Es capaz de organizar de forma autónoma un plan de trabajo de una de las actividades físicas abordadas en la unidad y lo pone en práctica. |
|  | Saber tomar precauciones y aplicar medidas de seguridad en la práctica de actividades físicas.  | Elabora y pone en práctica un plan de prevención habitual de riesgos de lesiones deportivas.   |
| <i>Competencias sociales y cívicas</i>               | Adoptar una actitud de rechazo ante los malos hábitos sociales y reconocer la importancia del ejercicio físico como profilaxis de enfermedades derivadas del sedentarismo y de otras formas de vida contemporáneas. | Reconoce el papel fundamental de la práctica de ejercicio físico para prevenir las enfermedades ligadas al sedentarismo.                   |
| <i>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</i> | Organizar, de forma individual y colectiva, actividades físicas lúdicas.  | Planifica su trabajo y muestra iniciativa a la hora de organizar el desarrollo de las prácticas deportivas.                                |
|  | Desarrollar los valores personales de la responsabilidad y la perseverancia, así como del respeto a los demás, la cooperación y el trabajo en equipo.   | Se muestra responsable y perseverante y valora, y respeta el trabajo de los demás.   |
| <i>Conciencia y expresiones culturales.</i>          | Valorar la importancia de la búsqueda de la perfección en la ejecución de los movimientos implicados en la actividad física.  | Cuida la ejecución correcta de los diferentes ejercicios economizando energía y cuidando su estética.                                      |

## 6. TAREAS

**Tarea 1: Leemos la presentación de la unidad y llamamos la atención del alumnado sobre lo que vamos a conocer, aprender y practicar en ella.**

- Leemos de forma cooperativa información introductoria sobre el ejercicio físico y su estrecha relación con la vida sana y extraemos las ideas principales.

-Anticipamos algunos conceptos de la unidad.

**Tarea 2: Conocemos los agentes del movimiento corporal.**

- Leemos información sobre aspectos básicos del movimiento corporal y extraemos las ideas principales.

-Buscamos en la Red información y vídeos sobre aparatos y sistemas del cuerpo humano.

- Realizamos ejercicios para comprobar la movilidad de las articulaciones.

**Tarea 3: Conocemos qué son las lesiones deportivas, cómo prevenirlas y cómo tratarlas.**

-Leemos información sobre las lesiones deportivas y extraemos las ideas principales.

- Buscamos en la Red información y vídeos sobre tratamiento de lesiones deportivas.

**Tarea 4: Conocemos los principios del acondicionamiento físico general y los aplicamos a una práctica autónoma.**

-Resumimos información sobre los aspectos fundamentales del acondicionamiento físico general y sus beneficios.

- Buscamos en la Red información sobre acondicionamiento físico general y seleccionamos ejercicios para completar nuestra práctica deportiva autónoma.

- Realizamos ejercicios y juegos para estar en forma.

**Tarea 5: Conocemos qué es la fuerza, qué factores influyen en su desarrollo y cómo podemos desarrollarla.**

-Resumimos información sobre el desarrollo de la fuerza.

- Buscamos en la Red juegos y ejercicios para desarrollar la fuerza.

- Realizamos ejercicios relacionados con el entrenamiento de la fuerza.

**Tarea 6: Conocemos qué es la fuerza-resistencia y los ejercicios mediante los cuales podemos entrenarla.**

-Resumimos información sobre el desarrollo de la fuerza-resistencia.

- Realizamos ejercicios relacionados con el entrenamiento la fuerza-resistencia.

**Tarea 7: Conocemos qué es la velocidad, sus características y tipos, y cómo mejorarla.**

-Resumimos información sobre la velocidad y cómo mejorarla.

-Realizamos ejercicios y juegos para trabajar la velocidad.

**Tarea 8: Conocemos qué es el test Eurofit y para qué sirve.**

-Resumimos información sobre el test Eurofit como instrumento de educación.

- Buscamos en la Red información sobre el test Eurofit y lo realizamos.

**Tarea 10: Conocemos algunas pautas para participar en la cultura del movimiento y trabajamos de forma autónoma con los contenidos de la unidad.**

- Leemos y comentamos textos sobre los malos hábitos perjudiciales para la salud.

# UNIDAD **2**

## 1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD

**Título:** *Aprender a entrenar*

### ***Descripción de la unidad***

La unidad la iniciaremos con una breve explicación sobre el entrenamiento específico, adaptado a cada actividad, y sus principios esenciales, para centrarse a continuación en la exposición de diferentes tipos de entrenamiento: el natural, que se lleva a cabo en la naturaleza; el llamado entrenamiento fraccionado, que se caracteriza por la división de los ejercicios y actividades en partes separadas por períodos de pausa; y el entrenamiento en circuito, en el que se combinan ejercicios para todas las partes del cuerpo.

A través de las diferentes explicaciones teóricas, ejercicios físicos y actividades propuestas, pretendemos que los alumnos adquieran, comprendan y sean capaces de sacar partido de los conocimientos siguientes:

- Conocer los métodos de entrenamiento para las cualidades físicas fundamentales.
- Entender, diferenciar y ser capaz de practicar los distintos tipos de entrenamiento.

### ***Temporalización***

La temporalización asignada a esta unidad es de **cuatro semanas**, que incluyen el aprendizaje y la práctica de los diferentes ejercicios y modalidades deportivas expuestas.

## 2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Conocer los principios científicos del entrenamiento específico y su adecuación a cada práctica deportiva.
- Conocer las características y tipos del entrenamiento en espacios abiertos y en contacto con la naturaleza.
- Conocer las ventajas del entrenamiento fraccionado para desarrollar las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza-resistencia.
- Conocer en qué consiste el entrenamiento en circuito y cuáles son sus ventajas.

## 3. CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES - COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| Contenidos   | Criterios de evaluación   | Estándares de aprendizaje evaluables   | CC              |
|--|---|--|-----------------|
| <b>El entrenamiento específico</b><br>- Definición e identificación del tipo de entrenamiento correspondiente a cada trabajo o actividad física.   | 1. Conocer los principios científicos del entrenamiento específico y su adecuación a cada práctica deportiva.   | 1.1. Conoce los principios científicos del entrenamiento específico y comprende que deben adecuarse a cada actividad deportiva.  | CMCT, CAA       |
| <b>El entrenamiento natural</b><br>- Aplicación del concepto de entrenamiento natural.<br>- Descubrimiento de entornos apropiados para su práctica.<br>- Tipos de entrenamiento natural: carrera continua, <i>fartlek</i> , carreras en cuestas y dunas.     | 2. Conocer las características y tipos del entrenamiento en espacios abiertos y en contacto con la naturaleza.  | 2.1. Conoce las características y los tipos del entrenamiento natural.   | CMCT, CAA, SIEP |
|  |   | 2.2. Conoce y sabe identificar prácticas de entrenamiento natural como la carrera continua, el <i>fartleko</i> los ejercicios sobre cuestas y dunas.   | CMCT, CAA, SIEP |
| <b>El entrenamiento fraccionado</b><br>- Conocimiento del método.<br>- Aplicación a actividades concretas desarrolladas en el aula-gimnasio.   | 3. Conocer las ventajas del entrenamiento fraccionado para desarrollar las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza-resistencia. | 3.1. Conoce y valora las ventajas del entrenamiento fraccionado para entrenar y desarrollar la resistencia aeróbica, la flexibilidad y la fuerza-resistencia.  | CMCT, CAA, SIEP |
|  |   | 3.2. Conoce y pone en práctica diferentes sistemas de entrenamiento fraccionado.   | CMCT, CAA, SIEP |
| <b>El entrenamiento en circuito</b><br>- Conocimiento del método.<br>- Aplicación a actividades concretas desarrolladas en el aula-gimnasio.<br>- Diseño y entrenamiento en circuito en distintos entornos, con atribución de actividades físicas concretas. | 4. Conocer en qué consiste el entrenamiento en circuito y cuáles son sus ventajas.  | 4.1. Conoce en qué consiste el entrenamiento en circuito y sus ventajas.   | CMCT, CAA, SIEP |
|  |   | 4.2. Es capaz de organizar, con la supervisión del profesor o la profesora, su propio entrenamiento en circuito teniendo en cuenta tanto su adecuación a las posibilidades del entorno como las propias capacidades físicas. | CMCT, CAA, SIEP |



|  |  |  |                       |
|--|--|--|-----------------------|
| - Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo. | 5. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo. | 5.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios. | CAA,<br>CSYC,<br>SIEP |
|  |  | 5.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.  | CAA,<br>CSYC,<br>SIEP |

#### 4. SELECCIÓN DE EVIDENCIAS

Los estándares de aprendizaje muestran el grado de consecución de los criterios de evaluación desde la propia descripción y concreción del criterio. Para facilitar el seguimiento del desarrollo de cada estándar, buscaremos datos objetivos de los alumnos que muestren su evolución en cada uno de ellos. El cuadro siguiente sugiere una selección de algunas de estas posibles evidencias.

| Estándares de aprendizaje evaluables  | Selección de evidencias  |
|---|--|
| 1. Conoce los principios científicos del entrenamiento específico y comprende que deben adecuarse a cada actividad deportiva.                               | - Actividades sobre diversos aspectos relacionados con el entrenamiento específico.<br>- Ejercicios para realizar diversa acciones de entrenamiento específico.                      |
| 2. Conoce las características y tipos del entrenamiento natural.  | - Resultados de la búsqueda en Internet de información y vídeos sobre ejercicios de entrenamiento.   |
| 2. Conoce y sabe identificar prácticas de entrenamiento natural como la carrera continua, el <i>fartlek</i> o los ejercicios sobre cuestas y dunas.         | - Ejercicios para practicar carrera continua, <i>fartlek</i> en grupo y carreras por dunas.  |
| 3. Conoce y valora las ventajas del entrenamiento fraccionado para entrenar y desarrollar la resistencia aeróbica, la flexibilidad y la fuerza-resistencia. | - Actividad sobre el concepto de diferentes tipos de entrenamiento.<br>- Resultados de la búsqueda en Internet de información y vídeos sobre sistemas fraccionados de entrenamiento. |
| 3. Conoce y pone en práctica diferentes sistemas de entrenamiento fraccionado.  | - Ejercicios para realizar diversas prácticas de entrenamiento fraccionado.  |
| 4. Conoce en qué consiste el entrenamiento en circuito y sus ventajas.  | - Resultados de la búsqueda en Internet de información y vídeos sobre entrenamiento en circuito.<br>- Actividad sobre ventajas del entrenamiento en circuito.                        |
| 5. Es capaz de organizar, con la supervisión del profesor o la profesora, su propio entrenamiento en circuito teniendo en cuenta tanto su adecuación a las  | - Ejercicios para realizar un entrenamiento en circuito de cuatro estaciones.  |

|  |  |
|--|--|
| posibilidades del entorno como las propias capacidades físicas.  |  |
| 6. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios. | - Actividad para autochequear la toma de conciencia personal sobre la necesidad de llevar una vida activa. |
| 7. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.  | - Actividad para autochequear la toma de conciencia personal sobre la necesidad de llevar una vida activa. |

## 5. COMPETENCIAS: DESCRIPTORES Y DESEMPEÑOS

| Competencia  | Descriptor   | Desempeño  |
|--|--|--|
| <i>Comunicación lingüística</i>  | Emplear adecuadamente el lenguaje técnico empleado en la unidad.   | Es capaz de emplear adecuadamente el vocabulario técnico utilizado en la unidad y sabe definir las distintas acciones descritas.       |
| <i>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</i> | Entender la necesidad de poseer los conocimientos necesarios para la práctica autónoma de los diferentes tipos de entrenamiento. | Se muestra activo en la realización de los ejercicios y aplica adecuadamente las pautas de los diferentes tipos de entrenamiento.      |
|  | Manejar de forma adecuada los diferentes aparatos e instrumentos empleados en las actividades físicas.                           | Utiliza correctamente los aparatos empleados para la realización de los diferentes ejercicios.   |
| <i>Competencia digital</i>   | Utilizar las nuevas tecnologías para localizar y seleccionar información pertinente con los contenidos de la unidad.             | Utiliza diferentes recursos digitales.   |
|  | Localizar y visionar vídeos que sirvan para ampliar y asimilar información.  | Localiza en la Red y sabe aplicar la información, tanto textual como visual, relacionada con los contenidos y ejercicios de la unidad. |
| <i>Aprender a aprender</i>   | Elaborar y poner en práctica un plan de entrenamiento específico de una actividad deportiva.                                     | Es capaz de idear y ejecutar de forma autónoma plan de entrenamiento de una actividad deportiva.                                       |
| <i>Competencias sociales y cívicas</i>                                       | Adoptar una actitud positiva sobre las actividades físicas habituales y coeducativas.  | Trabaja de forma colaborativa con los demás compañeros y compañeras.   |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | Valorar el trabajo y las aportaciones de los demás, sin discriminar a nadie por razones de sexo, clase, origen o cultura. | Valora y practica la integración social a través del ejercicio y el juego.           |
|   | Mostrar iniciativa personal para comenzar o promover acciones nuevas.   | Muestra iniciativa a la hora de organizar el desarrollo de las prácticas deportivas. |
| <i>Conciencia y expresiones culturales.</i> | Practicar juegos de otros países y valorarlos como manifestaciones de la cultura popular.                                 | Practica de forma activa los juegos tradicionales sugeridos.                         |

## 6. TAREAS

### **Tarea 1: Leemos la presentación de la unidad y llamamos la atención del alumnado sobre lo que vamos a conocer, aprender y practicar en ella.**

- Leemos de forma cooperativa información introductoria sobre la importancia del entrenamiento en la práctica deportiva y extraemos las ideas principales.
- Anticipamos algunos conceptos de la unidad.

### **Tarea 2: Conocemos el entrenamiento específico.**

- Leemos información sobre el entrenamiento específico como forma de mejorar la calidad de la práctica deportiva y extraemos las ideas principales.
- Realizamos ejercicios de diferentes métodos de entrenamiento.

### **Tarea 3: Conocemos los tipos de ejercicios que pueden formar parte del entrenamiento y las actitudes que deben acompañar su realización.**

- Leemos información sobre los tipos de ejercicios que forman parte del entrenamiento deportivo y sobre la actitud que debe acompañar a su práctica.
- Buscamos en la Red informaciones y vídeos sobre el test de Cooper, su evaluación y aplicaciones.
- Realizamos el test de Cooper y contrastamos los resultados.

### **Tarea 4: Conocemos el entrenamiento natural, sus características, tipos y ventajas.**

- Resumimos y asimilamos información sobre el entrenamiento natural.
- Buscamos en la Red informaciones y vídeos sobre entrenamiento en diferentes entornos.
- Conocemos diferentes ejercicios de entrenamiento natural y los realizamos.

### **Tarea 5: Conocemos el entrenamiento fraccionado.**

- Resumimos información sobre los sistemas de entrenamiento fraccionado y los factores comunes que hay que tener en cuenta en todos ellos.
- Buscamos en la Red informaciones y vídeos sobre sistemas fraccionados de entrenamiento.
- Ponemos en práctica diferentes ejercicios de entrenamiento.

### **Tarea 6: Conocemos el entrenamiento en circuito.**

- Resumimos y comentamos información sobre las características del entrenamiento en circuito y cómo organizarlo.

- Buscamos en la Red vídeos con actividades que nos permitan componer de forma autónoma un circuito de entrenamiento.

- Ponemos en práctica los ejercicios para completar un circuito de entrenamiento.

**Tarea 7: Conocemos las ventajas de mantener hábitos posturales correctos y trabajamos de forma autónoma con los contenidos de la unidad.**

- Leemos y comentamos textos sobre requisitos para realizar ejercicio de forma saludable y con seguridad.

## **UNIDAD 3**

### **1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD**

**Título:** *Deportes individuales y de adversario*

#### ***Descripción de la unidad***

Comenzamos explicando las características de los deportes individuales de adversario, destacando su condición de actividades idóneas para la superación personal, para prestar después especial atención a distintas disciplinas atléticas (saltos y lanzamientos) al ciclismo de montaña y al patinaje sobre ruedas.

A través de las diferentes explicaciones teóricas, ejercicios físicos y actividades propuestas, pretendemos que los alumnos adquieran, comprendan y sean capaces de sacar partido de los conocimientos siguientes:

- Los deportes individuales: características.
- Atletismo: salto.
- Atletismo: lanzamientos.
- Los deportes de adversario.
- El ciclismo de montaña.
- El patinaje.

#### ***Temporalización***

Los juegos y deportes han de practicarse a lo largo de todo el curso, ya que forman parte de los métodos y procedimientos comunes a casi todas las actividades físicas. Una vez adquirida la adecuada condición física, se intensificarán los contenidos de esta unidad, de forma progresiva.

### **2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

- Conocer las características esenciales de los deportes individuales de adversario.

- Conocer el origen y la historia de las diferentes especialidades atléticas de salto y practicarlas: salto de longitud, salto de altura y triple salto.
- Conocer los orígenes y la ejecución técnica de disciplinas atléticas de lanzamiento: de peso, de disco, de martillo y de jabalina.
- Conocer la historia y las principales modalidades del ciclismo de montaña.
- Conocer la historia y las principales modalidades del patinaje sobre ruedas.
- Valorar la importancia del acondicionamiento físico y del entrenamiento personal para la práctica deportiva.

### 3. CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES - COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| Contenidos   | Criterios de evaluación   | Estándares de aprendizaje evaluables   | CC                         |
|--|---|--|----------------------------|
| <b>Los deportes individuales de adversario</b><br>- Características principales.   | 1. Conocer las características esenciales de los deportes individuales de adversario.   | 1.1. Conoce y practica juegos y deportes individuales de adversario.   | CCL, CMCT, CAA, CSYC, CEC  |
| <b>Atletismo: los saltos</b><br>- El salto de longitud.<br>- El salto de altura.<br>- El triple salto.                                   | 2. Conocer el origen y la historia de las diferentes especialidades atléticas de salto y practicarlas: salto de longitud, salto de altura y triple salto. | 2.1. Conoce el origen y la historia de las diferentes especialidades atléticas de salto y las pone en práctica: salto de longitud, salto de altura y triple salto. | CCL, CMCT, CAA, CSYC, SIEP |
| <b>Atletismo: los lanzamientos</b><br>- Ejecución técnica.<br>- Peso.<br>- Disco.<br>- Jabalina.<br>- Características de los artefactos. | 3. Conocer los orígenes y la ejecución técnica de disciplinas atléticas de lanzamiento: de peso, de disco y de jabalina.                                  | 3.1. Conoce los orígenes y comprende la ejecución técnica de disciplinas atléticas de lanzamiento: de peso, de disco, de y de jabalina.                            | CMCT, CAA, CSYC, SIEP      |
| <b>Ciclismo de montaña</b><br>- Historia y evolución.<br>- Modalidades.  | 4. Conocer la historia y las principales modalidades del ciclismo de montaña.   | 4.1. Conoce la historia, el origen y las características del ciclismo de montaña y practica alguna de sus  | CCL, CMCT, CAA, CSYC       |

|  |   |  |                               |
|--|---|--|-------------------------------|
|  |   | modalidades.   |                               |
| <b>Patinaje</b><br>- Sobre ruedas.<br>- Una práctica para toda la vida.  | 5. Conocer la historia y las principales modalidades del patinaje sobre ruedas.                                 | 5.1. Conoce la historia, el origen y las modalidades del patinaje y practica una de ellas.   | CMCT,<br>CAA,<br>CSYC,<br>CEC |
| - Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo. | 6. Valorar la importancia del acondicionamiento físico y del entrenamiento personal para la práctica deportiva. | 6.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios. | CSYC,<br>SIEP                 |

#### 4. SELECCIÓN DE EVIDENCIAS

Los estándares de aprendizaje muestran el grado de consecución de los criterios de evaluación desde la propia descripción y concreción del criterio. Para facilitar el seguimiento del desarrollo de cada estándar, buscaremos datos objetivos de los alumnos que muestren su evolución en cada uno de ellos. El cuadro siguiente sugiere alguna de estas posibles evidencias:

| Estándares de aprendizaje evaluables   | Selección de evidencias  |
|--|--|
| 1. Conoce y practica juegos y deportes individuales de adversario.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Informaciones sobre las características generales de los deportes individuales y los deportes de adversario.</li> <li>- Actividades sobre diversos aspectos de los deportes individuales de adversario.</li> <li>- Resultados de búsqueda en la Red de información y vídeos sobre elementos básicos para la práctica de una determinada actividad deportiva individual.</li> <li>- Prácticas generales y ejemplificativas de diferentes deportes individuales.</li> </ul> |
| 2. Conoce el origen y la historia de las diferentes especialidades atléticas de salto y las pone en práctica: salto de longitud, salto de altura y triple salto. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Informaciones sobre las disciplinas atléticas de salto.</li> <li>- Resultados de búsqueda en la Red de información y vídeos sobre técnicas de saltos de atletismo.</li> <li>- Actividades para conocer y describir los saltos de atletismo.</li> <li>- Ejercicios para aprender y practicar el salto de longitud y el salto de altura.</li> </ul>   |

|   |  |
|---|--|
| <p>3. Conoce los orígenes y comprende la ejecución técnica de disciplinas atléticas de lanzamiento: de peso, de disco, de martillo y de jabalina.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Informaciones sobre las disciplinas atléticas de lanzamiento y las características de los objetos que se emplean en ellas.</li> <li>- Resultados de búsqueda en la Red de información y vídeos sobre técnicas de las diferentes disciplinas del lanzamiento en atletismo.</li> <li>- Ejercicios para aprender y practicar el lanzamiento de peso y de disco.</li> </ul> |
| <p>4. Conoce la historia, el origen y las características del ciclismo de montaña y practica alguna de sus modalidades.</p>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades para conocer y valorar las diversas modalidades del ciclismo de montaña.</li> <li>- Resultados de búsqueda en la Red de información y vídeos sobre ciclismo de montaña: rutas, equipo, etc.</li> <li>- Informaciones sobre aspectos fundamentales de la bicicleta, su control y la organización de salidas.</li> </ul>                                      |
| <p>5. Conoce la historia, el origen y las modalidades del patinaje y practica alguna de ellas.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resultados de búsqueda en la Red de información y vídeos relacionados con el patinaje sobre hielo y sobre ruedas.</li> <li>- Actividades para conocer y valorar la historia, las características, y las modalidades del patinaje.</li> <li>- Ejercicios para iniciarse en la práctica del patinaje sobre ruedas y dominar los principales movimientos.</li> </ul>       |

## 5. COMPETENCIAS: DESCRIPTORES Y DESEMPEÑOS

| Competencia   | Descriptor   | Desempeño  |
|---|--|--|
| <p><i>Comunicación lingüística</i></p>  | <p>Conocer y dominar con soltura el vocabulario de los diferentes deportes abordados en la unidad.</p>   | <p>Es capaz de emplear adecuadamente en la conversación el vocabulario específico de cada deporte.</p> |
|   | <p>Obtener gran variedad de intercambios comunicativos en las actividades físicas deportivas, tanto en lo que se refiere a la lexicografía y los rituales de cada deporte como en los niveles de comunicación, verbales y no verbales, de los jugadores.</p> | <p>Maneja con soltura los códigos comunicativos propios de cada deporte.</p>                           |
| <p><i>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</i></p> | <p>Valorar las propias posibilidades en la práctica de los deportes y la elección de los espacios adecuados para hacerlo.</p>  | <p>Autocontrol e iniciativa en el entrenamiento y en la práctica de los deportes abordados.</p>        |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | Diseñar y practicar de forma autónoma los deportes propuestos, modificando las normas y respetando las decisiones democráticas.                              | Práctica autónoma de los deportes propuestos y búsqueda de alternativas.   |
| <i>Competencia digital</i>                           | Utilizar las nuevas tecnologías para localizar información relevante y vídeos didácticos relacionados con los deportes de adversario expuestos en la unidad. | Localiza en la Red y sabe aplicar la información, tanto textual como visual, relacionada con el atletismo, el tenis, el ciclismo de montaña y el patinaje. |
|  |  | Utiliza diferentes recursos digitales.   |
| <i>Aprender a aprender</i>                           | Avanzar en el dominio de los aspectos técnicos básicos de los deportes individuales de adversario expuestos en la unidad.                                    | Es capaz de realizar de forma autónoma los ejercicios y las actividades deportivas expuestos en la unidad.   |
| <i>Competencias sociales y cívicas</i>               | Entender la necesidad de poseer los conocimientos necesarios para la práctica autónoma de deportes individuales de adversario.                               | Reconoce y demuestra el respeto a las reglas de cada disciplina deportiva como un factor indispensable para la práctica deportiva.                         |
|  | Comprender el valor del juego y de los deportes como medio de relación y de educación social.  | Reconoce la importancia de desarrollar competencias deportivas como un medio de integración en la cultura del movimiento.                                  |
| <i>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</i> | Valorar la autonomía personal para llevar a cabo la propia actividad física y deportiva.   | Muestra iniciativa a la hora de organizar el desarrollo de las prácticas deportivas.   |
| <i>Conciencia y expresiones culturales.</i>          | Valorar los deportes y juegos abordados en la unidad como patrimonio cultural.   | Cuida la ejecución correcta de los diferentes ejercicios economizando energía y cuidando la estética.  |

## 6. TAREAS

**Tarea 1: Leemos la presentación de la unidad y llamamos la atención del alumnado sobre lo que vamos a conocer, aprender y practicar en ella.**

- Leemos información introductoria de forma cooperativa y extraemos las ideas principales.
- Anticipamos algunos conceptos de la unidad.

**Tarea 2: Conocemos las características de los deportes individuales y de los deportes de adversario.**



- Leemos información sobre deportes individuales y de adversario.
- Buscamos en la Red información sobre elementos básicos de nuestro deporte individual preferido.

### **Tarea 3: Conocemos las principales modalidades de saltos de atletismo.**

- Leemos y comentamos en grupo información sobre el salto de longitud, el salto de altura y el triple salto.
- Buscamos en la Red información y vídeos sobre técnicas para practicar las diferentes modalidades de saltos de atletismo.
- Realizamos los ejercicios de salto de longitud y salto de altura.

### **Tarea 4: Conocemos las pruebas atléticas de lanzamiento.**

- Resumimos información sobre las pruebas atléticas de lanzamiento de peso, de disco, de martillo y de jabalina.
- Buscamos en la Red información y vídeos sobre técnicas para practicar las diferentes modalidades atléticas de lanzamiento.
- Analizamos, describimos y practicamos los ejercicios de lanzamiento de peso y de disco.

### **Tarea 5: Conocemos las principales modalidades del ciclismo de montaña.**

- Resumimos información sobre modalidades del ciclismo de montaña.
- Buscamos en la Red información y vídeos sobre técnicas y rutas del ciclismo de montaña.
- Leemos y comentamos informaciones prácticas sobre la bicicleta, su control y otros aspectos relacionados con el ciclismo de montaña.

### **Tarea 6: Conocemos aspectos básicos del patinaje sobre ruedas.**

- Buscamos en la Red información y vídeos sobre técnicas de patinaje sobre hielo y sobre ruedas.
- Realizamos ejercicios de iniciación al patinaje.

## **UNIDAD 4**

### **1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD**

**Título: Deportes colectivos**

#### ***Descripción de la unidad***

Tras una introducción general sobre las características y los valores de los deportes colectivos y de práctica social, la unidad se centra en analizar y exponer aspectos relevantes de varios deportes: baloncesto, fútbol-sala, voleibol, floorball y rugby. De cada uno de ellos se exponen, de forma esquemática, las reglas básicas y los principales gestos técnico-tácticos, y se ofrecen ejercicios ilustrados para practicarlos e iniciarse o avanzar en su dominio.

## Temporalización

Los juegos y deportes han de practicarse a lo largo de todo el curso, ya que forman parte de métodos y procedimientos comunes a casi todas las actividades físicas.

## 2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Aprender y practicar juegos y deportes colectivos de adversario.
- Aprender y practicar juegos y deportes colectivos de ocio y recreación.
- Realizar tareas dirigidas al aprendizaje de los principios tácticos básicos del baloncesto.
- Realizar tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos del fútbol-sala.
- Realizar tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos y los reglamentos de los deportes colectivos con utilización de artefactos o implementos (como el voleibol, el floorball o el rugby).
- Planificar y organizar campeonatos deportivos en los que se utilicen sistemas organizativos y de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas.
- Aprender a valorar los juegos y los deportes como actividades físicas de ocio y de tiempo libre.

## 3. CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES - COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| Contenidos  | Criterios de evaluación  | Estándares de aprendizaje evaluables   | CC                         |
|---|--|--|----------------------------|
| <b>Juegos y deportes colectivos de adversario</b><br>- Características.<br>- Valores. | 1. Aprender y practicar juegos y deportes colectivos de adversario.                            | 1.1. Conoce y practica juegos y deportes colectivos de adversario.   | CCL, CMCT, CAA, CSYC       |
|   | 2. Aprender y practicar juegos y deportes colectivos de ocio y recreación.                     | 2.1. Aprende y practica juegos y deportes colectivos de ocio y recreación.                                   | CCL, CMCT, CAA, CSYC       |
| <b>Baloncesto</b><br>- La defensa.<br>- El contraataque.                              | 3. Realizar tareas dirigidas al aprendizaje de los principios tácticos básicos del baloncesto. | 3.1. Practica y planifica tareas dirigidas al aprendizaje de los principios tácticos básicos del baloncesto. | CCL, CMCT, CAA, CSYC, SIEP |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <b>Fútbol-sala</b><br>- Características.<br>- Reglas básicas.  | 4. Realizar tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos del fútbol 7.   | 4.1. Practica y planifica tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos del fútbol 7.   | CCL,<br>CMCT,<br>CAA,<br>CSYC,<br>SIEP |
| <b>Voleibol</b><br>- Características generales.<br>- Resumen de las reglas.<br><br><b>Floorball</b><br>- Reglas básicas.<br>- El manejo del <i>stick</i> .<br>- La seguridad de los jugadores.<br><br><b>Rugby</b><br>- Características.<br>- Reglas básicas.<br>- Formas de conseguir un tanto. | 5. Realizar tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos y los reglamentos de los deportes colectivos con utilización de artefactos o implementos (como el voleibol, el hockey o el rugby). | 5.1. Practica y planifica tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos y los reglamentos de los deportes colectivos con utilización de artefactos o implementos (como el voleibol, el hockey o el rugby). | CMCT,<br>CSYC,<br>SIEP                 |
|  | 6. Planificar y organizar campeonatos deportivos en los que se utilicen sistemas organizativos y de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas.               | 6.1. Planifica y organiza campeonatos deportivos empleando sistemas organizativos y de puntuación para potenciar las actitudes, los valores y el respeto de las normas.   | CMCT,<br>CSYC,<br>SIEP                 |
|  | 7. Aprender a valorar los juegos y los deportes como actividades físicas de ocio y de tiempo libre.   | 7.1. Valora los juegos y los deportes como actividades físicas de ocio y de tiempo libre.   | CMCT,<br>SIEP                          |
| - Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.   | 8. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en equipo.             | 8.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios.  | CAA,<br>SIEP                           |
|  |   | 8.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.   | CAA,<br>SIEP<br>CSYC                   |

#### 4. SELECCIÓN DE EVIDENCIAS

Los estándares de aprendizaje muestran el grado de consecución de los criterios de evaluación desde la propia descripción y concreción del criterio. Para facilitar el seguimiento del desarrollo de cada estándar, buscaremos datos objetivos de los alumnos que muestren su evolución en cada uno de ellos. El siguiente cuadro sugiere una selección de alguna de estas posibles evidencias:

| Estándares de aprendizaje evaluables  | Selección de evidencias  |
|---|--|
| <p>1. Conoce y practica juegos y deportes colectivos de adversario.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades para describir diferentes características y preferencias sobre deportes colectivos de adversario.</li> <li>- Resultados de la búsqueda en la Red de información y vídeos sobre deporte, salud y calidad de vida desde el punto de vista de la importancia social del deporte.</li> <li>- Ejercicios para conocer y practicar juegos y deportes cooperativos.</li> </ul>   |
| <p>2. Aprende y practicar juegos y deportes colectivos de ocio y recreación.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades para describir diferentes características y preferencias sobre deportes colectivos de adversario.</li> <li>- Resultados de la búsqueda en la Red de información y vídeos sobre deporte, salud y calidad de vida desde el punto de vista de la importancia social del deporte.</li> <li>- Ejercicios para conocer y practicar juegos y deportes cooperativos.</li> </ul>   |
| <p>3. Practica y planifica tareas dirigidas al aprendizaje de los principios tácticos básicos del baloncesto.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades sobre diferentes aspectos del baloncesto.</li> <li>- Resultados de la búsqueda en la Red de información y vídeos sobre las mejores jugadas de baloncesto.</li> <li>- Ejercicios para conocer y practicar algunos principios tácticos básicos del baloncesto.</li> <li>- Ejercicios para conocer y practicar diversas acciones y tácticas del baloncesto.</li> </ul>   |
| <p>4. Practica y planifica tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos del fútbol-sala</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades para comprender las características fundamentales del fútbol-sala.</li> <li>- Resultados de la búsqueda en la Red de información y vídeos sobre reglas y tácticas de fútbol-sala.</li> <li>- Ejercicios para conocer y practicar algunos de los gestos, acciones y técnicas básicas del fútbol: regates, conducción del balón, control, pase y toque.</li> </ul>  |
| <p>5. Practica y planifica tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos y los reglamentos de los deportes colectivos con utilización de artefactos o implementos (como el voleibol, el floorball o el rugby).</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades para comprender las características fundamentales del voleibol, floorball y rugby.</li> <li>- Resultados de la búsqueda en la Red de información y vídeos sobre aspectos diversos de voleibol, floorball y rugby.</li> <li>- Ejercicios para conocer y practicar acciones y técnicas básicas del voleibol: saques, planchas y caídas, señales.</li> <li>- Ejercicios para conocer y practicar acciones y técnicas básicas del floorball: saques, regates y faltas.</li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
|   | - Ejercicios para conocer y practicar acciones y técnicas básicas del rugby: pases, placajes, melés y ensayos.   |
| 6. Planifica y organiza campeonatos deportivos empleando sistemas organizativos y de puntuación para potenciar las actitudes, los valores y el respeto de las normas. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades para comprender las características fundamentales del voleibol, floorball y rugby.</li> <li>- Resultados de la búsqueda en la Red de información y vídeos sobre aspectos diversos de voleibol, floorball y rugby.</li> <li>- Ejercicios para conocer y practicar acciones y técnicas básicas del voleibol: saques, planchas y caídas, señales.</li> <li>- Ejercicios para conocer y practicar acciones y técnicas básicas del floorball: saques, regates y faltas.</li> <li>- Ejercicios para conocer y practicar acciones y técnicas básicas del rugby: pases, placajes, melés y ensayos.</li> </ul> |
| 7. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios.                | - Actividades y ejercicios para reforzar y evidenciar la asimilación de los contenidos.  |
| 8. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.   | - Actividades y ejercicios para reforzar y evidenciar la asimilación de los contenidos.  |

## 5. COMPETENCIAS: DESCRIPTORES Y DESEMPEÑOS

| Competencia  | Descriptor  | Desempeño   |
|--|---|---|
| <i>Comunicación lingüística</i>  | Conocer y dominar con soltura el vocabulario propio de los deportes abordados en la unidad y el referido a los gestos técnicos y las tácticas propias de cada uno de ellos. | Es capaz de emplear adecuadamente en la conversación el vocabulario específico de cada deporte.                                       |
| <i>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</i> | Valorar las propias posibilidades en la práctica de los deportes colectivos y la elección de los espacios adecuados para hacerlo.   | Autocontrol e iniciativa en el entrenamiento y en la práctica del baloncesto, el fútbol 7 y los demás deportes tratados en la unidad. |
|  | Diseñar y practicar de forma autónoma los deportes propuestos, modificando las normas y respetando las decisiones democráticas.   | Práctica autónoma de los deportes propuestos y búsqueda de alternativas.  |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <i>Competencia digital</i>                           | Utilizar las nuevas tecnologías para localizar información relevante y vídeos didácticos relacionados con los deportes tratados en la unidad.   | Localiza en la Red y sabe aplicar la información, tanto textual como visual, relacionada con el baloncesto, fútbol 7, voleibol, hockey y rugby.  |
| <i>Aprender a aprender</i>                           | Avanzar en el dominio de los gestos de técnica individual y de táctica y técnica colectiva propios del baloncesto, fútbol 7, voleibol, hockey y rugby.  | Es capaz de realizar de forma autónoma los ejercicios y actividades deportivas expuestas en la unidad.   |
|  | Aplicar de manera cada vez más autónoma nuevas formas de práctica social de los deportes abordados.   | Verifica la adquisición de espíritu crítico sobre la cultura generada por los deportes colectivos en su condición de fenómenos de masas.   |
| <i>Competencias sociales y cívicas</i>               | Reconocer el valor del deporte de equipo como una actividad lúdica en la que es necesario practicar el juego limpio, asumiendo posiciones críticas y personales sobre el deporte como espectáculo de masas. | Reconoce y demuestra el respeto a las reglas como elementos indispensables para la práctica deportiva en equipo y asume posiciones críticas personales respecto al deporte como fenómeno social. |
|  | Comprender el valor del juego y de los deportes de equipo como medio de relación y de educación social.   | Reconoce la importancia de desarrollar competencias deportivas como un medio de integración en la cultura del movimiento.  |
| <i>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</i> | Mostrar iniciativa personal para comenzar o promover acciones nuevas en las prácticas deportivas.   | Muestra iniciativa a la hora de organizar el desarrollo de las prácticas deportivas.   |
| <i>Conciencia y expresiones culturales.</i>          | Valorar la estética en la ejecución de los gestos técnicos propios de cada deporte.   | Cuida la ejecución correcta de los diferentes ejercicios economizando energía y cuidando su estética.  |

## 6. TAREAS

**Tarea 1: Leemos la presentación de la unidad y llamamos la atención del alumnado sobre lo que vamos a conocer, aprender y practicar en ella.**

- Leemos información introductoria sobre los deportes colectivos de forma cooperativa y extraemos las ideas principales.
- Anticipamos algunos conceptos de la unidad.

**Tarea 2: Conocemos las características generales y los valores de los deportes colectivos.**

- Leemos información sobre las características de los deportes colectivos y sus valores.
- Buscamos en la Red información sobre deportes colectivos, relacionados con la salud y la calidad de vida y con especial atención a la importancia social del deporte.
- Analizamos y realizamos las propuestas de ejercicios de juegos cooperativos.

**Tarea 3: Conocemos las tácticas básicas de defensa y contraataque del baloncesto.**

- Leemos y comentamos en grupo información sobre las tácticas de defensa y contraataque propias del baloncesto.
- Buscamos en la Red informaciones y vídeos para poder perfeccionar de forma autónoma el dominio de los gestos técnicos y jugadas básicas del baloncesto.
- Practicamos diferentes ejercicios de mejora técnico-táctica.

**Tarea 4: Conocemos las reglas básicas del fútbol-sala.**

- Resumimos información sobre las reglas básicas de fútbol-sala.
- Buscamos en la Red vídeos que nos resulten útiles para perfeccionar las técnicas básicas del fútbol-sala.
- Practicamos diferentes jugadas y ejercicios para dominar el regate, la conducción del balón, el control, el pase y el toque del fútbol-sala.

**Tarea 5: Conocemos las características generales y las reglas básicas del voleibol.**

- Resumimos la información sobre las características y el reglamento del voleibol.
- Buscamos en la Red información y vídeos sobre competiciones internacionales de voleibol para perfeccionar nuestra práctica.
- Practicamos diferentes ejercicios para dominar algunos de los principales gestos del voleibol.

**Tarea 6: Conocemos las reglas básicas y algunos gestos técnico-tácticos del floorball.**

- Resumimos información sobre reglas básicas, manejo del *stick* y otros aspectos del floorball.
- Buscamos en la Red vídeos que nos resulten útiles para perfeccionar la técnica individual en la práctica del floorball.
- Describimos y practicamos diferentes ejercicios para dominar algunos de los gestos técnicos del floorball.

**Tarea 7: Conocemos las características y las reglas básicas del rugby.**

- Buscamos en la Red información y vídeos que nos resulten útiles para disfrutar de grandes jugadas de rugby y perfeccionar nuestro juego.
- Practicamos ejercicios para dominar diferentes gestos técnicos y tácticas del rugby.

**Tarea 8: Leemos algún texto sobre la actividad física y trabajamos de forma autónoma con los contenidos de la unidad.**

- Leemos un texto sobre el valor recreativo de la actividad física y la necesidad de su presencia en la vida cotidiana.

# UNIDAD 5

## 1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD

**Título:** La naturaleza como escenario

### **Descripción de la unidad**

La unidad se inicia con una presentación de la naturaleza como un espacio idóneo para la práctica de todo tipo de actividades físicas y deportivas, con el añadido de que el ejercicio en entornos naturales favorece aspectos básicos de la educación integral como son la autonomía y la responsabilidad. Se exponen después algunos aspectos generales para planificar actividades en la naturaleza, incluyendo unas útiles notas sobre sistemas de comunicación en el medio natural. Finalmente, se describen algunas prácticas deportivas concretas: el piragüismo y otras modalidades afines.

A través de las diferentes explicaciones teóricas, ejercicios físicos y actividades propuestos, pretendemos que los alumnos adquieran, comprendan y sean capaces de sacar partido de los conocimientos siguientes:

- Planificación de actividades en la naturaleza.
- Piragüismo y otros deportes en cursos y láminas de agua.

### **Temporalización**

La temporalización asignada a esta unidad será de aproximadamente **2 semanas**, que incluyen el aprendizaje y la práctica de las diferentes modalidades deportivas expuestas.

## 2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Reconocer las posibilidades de la naturaleza como un escenario para la práctica del ejercicio físico y el deporte.
- Participar en la planificación de actividades en la naturaleza que puedan ser organizadas de forma autónoma y con seguridad, y que sean respetuosas con el medio.
- Conocer y practicar, en la medida de lo posible, el piragüismo y otros deportes sobre cursos y láminas de agua.

## 3. CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES - COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| Contenidos                          | Criterios de evaluación   | Estándares de aprendizaje evaluables   | CC         |
|-------------------------------------|---|--|------------|
| <b>La naturaleza como escenario</b> | 1. Reconocer las posibilidades de la naturaleza como un escenario idóneo para la práctica del ejercicio | 1.1. Reconoce y aprovecha las posibilidades de la naturaleza como un escenario idóneo para la práctica del ejercicio | CMCT, CAA, |



|  |  |  |                            |
|--|--|--|----------------------------|
|  | físico y el deporte.   | físico y el deporte.   |                            |
| <b>Planificación de actividades en la naturaleza</b><br>- Aspectos básicos de la planificación.<br>- Una labor de equipo.                          | 2. Participar en la planificación de actividades en la naturaleza que puedan ser organizadas de forma autónoma y con seguridad, y que sean respetuosas con el medio.                 | 2.1. Participa en la planificación de actividades en la naturaleza, de bajo impacto ambiental, que puedan ser organizadas de forma autónoma y con seguridad. | CCL, CMCT, CAA, CSYC, SIEP |
| <b>Deportes en cursos y láminas de agua</b><br>- El piragüismo y otras formas de navegación en cursos de agua.                                     | 3. Conocer y practicar, en la medida de lo posible, el piragüismo y otras formas de navegación sobre cursos y láminas de agua.   | 3.1. Conoce y practica, en la medida de lo posible, el piragüismo y otras formas de navegación sobre cursos y láminas de agua.                               | CCL, CMCT, CAA, SIEP       |
| - Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo. | 4. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo. | 4.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios.     | CAA, CSYC, SIEP            |
|  |  | 4.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.  | CAA, CSYC, SIEP            |

#### 4. SELECCIÓN DE EVIDENCIAS

Los estándares de aprendizaje muestran el grado de consecución de los criterios de evaluación desde la propia descripción y concreción del criterio. Para facilitar el seguimiento del desarrollo de cada estándar, buscaremos datos objetivos de los alumnos que muestren su evolución en cada uno de ellos. El cuadro siguiente sugiere una selección de algunas de estas posibles evidencias:

| Estándares de aprendizaje evaluables   | Selección de evidencias  |
|--|--|
| 1. Reconoce y aprovecha las posibilidades de la naturaleza como un escenario idóneo para la práctica del ejercicio físico y el deporte.                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades sobre prácticas deportivas y juegos en la naturaleza.</li> <li>- Manejo de los sistemas de búsqueda de información por Internet.</li> </ul>   |
| 2. Participa en la planificación de actividades en la naturaleza, de bajo impacto ambiental, que puedan ser organizadas de forma autónoma y con seguridad. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resultados de búsqueda en la Red de informaciones sobre actividades que pueden realizarse en la naturaleza.</li> <li>- Actividades prácticas para planificar acampadas, salidas, rutas de senderismo y otras actividades en la naturaleza.</li> </ul> |
| 3. Conoce y practica los códigos básicos de algunos sistemas de comunicación en la naturaleza, como el morse o el código de banderas.                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades prácticas para aprender y practicar los signos del código morse y otros sistemas de comunicación en el medio natural.</li> </ul>  |
| 4. Conoce y practica, en la medida de lo posible, el piragüismo y otras formas de navegación sobre cursos y láminas de agua.                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resultados de búsqueda en la Red de informaciones y vídeos sobre paleo en piragüismo.</li> <li>- Actividades y ejercicios para conocer y entrenar diversas técnicas básicas de piragüismo.</li> </ul>   |
| 5. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios.     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades para reforzar la asimilación de los contenidos de la unidad.</li> </ul>   |
| 6. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades para reforzar la asimilación de los contenidos de la unidad.</li> </ul>   |

## 5. COMPETENCIAS: DESCRIPTORES Y DESEMPEÑOS

| Competencia  | Descriptor   | Desempeño  |
|--|--|--|
| <i>Comunicación lingüística</i>  | Manejar correctamente el vocabulario técnico de cada una de las actividades relacionadas con la naturaleza que se presentan en la unidad.          | Es capaz de interpretar correctamente informaciones sobre actividades, códigos de comunicación, técnicas, procedimientos, especialidades, etc. relativos a diferentes actividades y deportes que tienen por escenario la naturaleza. |
| <i>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</i> | Reconocer las actividades en la naturaleza como una forma de acercamiento al medio natural y de tomar conciencia de la necesidad de su protección. | Valora las actividades físicas y deportivas en la naturaleza como ocupación saludable del tiempo de ocio.  |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | Diseñar y practicar, de forma autónoma, actividades en el medio natural, con especial atención a aquellas que se pueden realizar en grupo.  | Adquiere posiciones críticas y reflexivas sobre la necesidad de planificar las actividades en la naturaleza.              |
| <i>Competencia digital</i>                  | Utiliza las diferentes tecnologías de la información para planificar de forma segura actividades en la naturaleza.  | Localiza en la Red y sabe aplicar la información, tanto textual como visual, relacionada con los contenidos de la unidad. |
|   |   | Utiliza diversos recursos digitales.  |
| <i>Aprender a aprender</i>                  | Actualizar las competencias ya trabajadas relacionadas con el conocimiento de las actividades en la naturaleza, el empleo de instrumentos y medios de comunicación, y con especial atención a la seguridad y al respeto al medio. | Es capaz de proponer y practicar actividades en la naturaleza en condiciones de seguridad y respeto al medio natural.     |
|   | Aplicar de forma cada vez más autónoma nuevas formas de actividad en la naturaleza.   | Promueve y acepta la práctica planificada de las actividades y deportes en la naturaleza.                                 |
| <i>Competencias sociales y cívicas</i>      | Reconocer las actividades en la naturaleza como una forma de acercarse a ella, de profundizar en su conocimiento y de entender la necesidad de su protección.   | Valora el respeto a la naturaleza como un requisito básico de la educación social y cívica.                               |
|   | Valorar el espíritu de equipo como forma de autoprotección en las actividades en la naturaleza.   | Valora y practica la integración social a través de las actividades que se desarrollan en la naturaleza.                  |
|   | Mostrar iniciativa personal para realizar actividades en la naturaleza.   | Muestra iniciativa a la hora de organizar actividades en la naturaleza.   |
| <i>Conciencia y expresiones culturales.</i> | Reconocer las posibilidades creativas, culturales y artísticas de la naturaleza y aprender a valorarla como fuente de inspiración.  | Se muestra sensible a los valores estéticos de los espacios naturales.  |

## 6. TAREAS

**Tarea 1: Leemos la presentación de la unidad y centramos el interés del alumnado sobre sobre lo que vamos a conocer, aprender y practicar en ella.**

- Leemos información introductoria de forma cooperativa y extraemos las ideas principales.
- Anticipamos algunos conceptos de la unidad.

**Tarea 2: Conocemos y valoramos la necesidad de planificar adecuadamente las actividades en la naturaleza.**

- Leemos la información sobre diferentes aspectos de la planificación de actividades en la naturaleza y resumimos las ideas principales.
- Aprendemos a manejar mapas, fichas y otras herramientas útiles para organizar actividades en la naturaleza.

**Tarea 3: Conocemos aspectos básicos de diferentes deportes y actividades en la naturaleza: navegación sobre cursos y láminas de agua.**

- Leemos con atención y resumimos informaciones sobre piragüismo y otras formas de navegación sobre río.
- Buscamos en la Red informaciones y vídeos sobre las diferentes actividades en la naturaleza abordadas en la unidad.

**Tarea 4: Conocemos algunas recomendaciones sobre seguridad en la naturaleza y reflexionamos sobre ellas.**

## **UNIDAD 6**

### **1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD**

***Título: Iniciación a la danza***

***Descripción de la unidad***

Iniciaremos la unidad con unas breves precisiones sobre las artes escénicas, el lenguaje corporal y la capacidad rítmica, para después centrarse en la danza expresiva, que se aborda a través de un análisis de los elementos expresivos relacionados con el movimiento, todo ello encaminado a fomentar la creatividad personal y orientado a la organización de pequeñas coreografías en las que pueda participar toda la clase.

A través de las diferentes explicaciones teóricas, ejercicios físicos y actividades propuestas, se pretende que los alumnos y las alumnas adquieran, comprendan y sean capaces de sacar partido de los conocimientos siguientes:

- Las artes escénicas.
- Elementos expresivos relacionados con el movimiento.
- La capacidad rítmica.
- Componer y crear: danzando en grupo.

***Temporalización***

La temporalización asignada a esta unidad será de **tres semanas**, que incluyen el aprendizaje y la práctica de las diferentes modalidades deportivas expuestas.

## 2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Conocer la función de las artes escénicas en la Educación Física.
- Conocer y utilizar los elementos que hacen posible el desarrollo de la capacidad rítmica.
- Aprender los fundamentos y requisitos de la danza como acción expresiva.
- Conocer y utilizar diversos elementos expresivos relacionados con el movimiento.
- Conocer los pasos básicos para componer y crear una coreografía.

## 3. CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES - COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| Contenidos   | Criterios de evaluación  | Estándares de aprendizaje evaluables   | CC                    |
|--|--|--|-----------------------|
| <b>Artes escénicas y lenguaje corporal</b><br>- La expresión corporal en la ciencia y el arte.<br>- Función de las artes escénicas en la Educación Física.               | 1. Conocer la función de las artes escénicas en la Educación Física.                         | 1.1. Conoce y comprende la función de las artes escénicas en la Educación Física.  | CCL, CMCT, CEC        |
| <b>La capacidad rítmica</b><br>- Desarrollo de la capacidad rítmica.<br>- El ritmo danzado.  | 2. Conocer y utilizar los elementos que hacen posible el desarrollo de la capacidad rítmica. | 2.1. Conoce y sabe emplear los elementos que hacen posible el desarrollo de la capacidad rítmica.  | CMCT, CAA,            |
| <b>La danza expresiva</b><br>- Tipos de danza.<br>- Requisitos de la danza expresiva.  | 3. Aprender los fundamentos y los requisitos de la danza como acción expresiva.              | 3.1. Conoce y aplica los factores imprescindibles para realizar la danza expresiva.  | CMCT, CAA, CSYC, CEC  |
| <b>Espacio, tiempo y movimiento</b><br>- Elementos expresivos relacionados con el movimiento.<br>- La modulación de la energía.<br>- Componentes de la acción expresiva. | 4. Conocer y utilizar diversos elementos expresivos relacionados con el movimiento.          | 4.1. Conoce y sabe utilizar el tiempo, el espacio, el peso y otros factores que intervienen en la modulación de la energía y los maneja para convertir el movimiento en una acción expresiva y comunicativa. | CMCT, CAA, CSYC, SIEP |
| <b>Componer y crear una coreografía</b><br>- La composición.<br>- La coreografía.<br>- Cómo se realiza una coreografía.  | 5. Conocer los pasos básicos para componer y crear una coreografía.                          | 5.1. Conoce y emplea criterios y directrices fundamentales para la elaboración de diseños coreográficos.   | CMCT, CAA, CSYC, SIEP |

|  |  |  |                                |
|--|--|--|--------------------------------|
| - Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo. | 6. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo. | 6.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios. | CMCT,<br>CAA,<br>CSYC,<br>SIEP |
|  |  | 6.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.  | CAA,<br>CSYC,<br>SIEP          |

#### 4. SELECCIÓN DE EVIDENCIAS

Los estándares de aprendizaje muestran el grado de consecución de los criterios de evaluación desde la propia descripción y concreción del criterio. Para facilitar el seguimiento del desarrollo de cada estándar, buscaremos datos objetivos de los alumnos que muestren su evolución en cada uno de ellos. El cuadro siguiente sugiere una selección de alguna de estas posibles evidencias.

| Estándares de aprendizaje evaluables  | Selección de evidencias   |
|---|---|
| 1. Conoce y comprende la función de las artes escénicas en la Educación Física.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resultados de la búsqueda en la Red de vídeos de talleres de iniciación teatral</li> <li>- Actividades que demuestran la comprensión de aspectos fundamentales del lenguaje corporal.</li> <li>- Ejercicios para expresar libremente el movimiento, de forma individual y en grupo.</li> </ul> |
| 2. Conoce y sabe emplear los elementos que hacen posible el desarrollo de la capacidad rítmica.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resultados de la búsqueda en Internet de información sobre elementos expresivos de la danza.</li> <li>- Actividades sobre el ritmo.</li> <li>- Ejercicios para experimentar y expresar de forma individual y en grupo diferentes tipos de ritmo.</li> </ul>                                    |
| 3. Conoce y aplica los factores imprescindibles para realizar la danza expresiva.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resultados de la búsqueda en la Red de información y vídeos sobre danza contemporánea.</li> <li>- Actividades sobre danza expresiva.</li> <li>- Ejercicios sobre expresión gestual, desplazamientos y danza colectiva.</li> </ul>  |
| 4. Conoce y sabe utilizar el tiempo, el espacio, el peso y otros factores que intervienen en la modulación de la energía y los maneja para convertir el movimiento en | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resultados de la búsqueda en la Red de vídeos sobre Marcel Marceau.</li> </ul>   |

|  |  |
|--|--|
| una acción expresiva y comunicativa.   | - Actividades sobre movimientos expresivos.<br>- Ejercicios para realizar diferentes movimientos expresivos. |
| 5. Conoce y emplea criterios y directrices fundamentales para la elaboración de diseños coreográficos.   | - Actividades sobre creación de una coreografía.<br>- Ejercicios para componer una coreografía.              |
| 6. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios. | - Actividades para reforzar la asimilación de los contenidos de la unidad.                                   |
| 7. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.  | - Actividades para reforzar la asimilación de los contenidos de la unidad.                                   |

## 5. COMPETENCIAS: DESCRIPTORES Y DESEMPEÑOS

| Competencia  | Descriptor   | Desempeño  |
|--|--|--|
| <i>Comunicación lingüística</i>  | Conocer el vocabulario específico relacionado con el lenguaje corporal, las actividades expresivas y la danza.   | Es capaz de interpretar correctamente órdenes de actividades y ejercicios rítmicos y de danza.   |
| <i>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</i> | Valorar el conocimiento del cuerpo y de sus capacidades motrices, rítmicas y expresivas, con especial atención a aquellas actividades creativas de composición grupal en las que es fácil integrar ritmo y movimiento. | Se muestra activo en la exploración de sus capacidades motrices y sabe aplicar la información obtenida a sus actividades expresivas.   |
| <i>Competencia digital</i>   | Utilizar las nuevas tecnologías para transformar la información en conocimiento.   | Utiliza diversos recursos digitales.   |
|  | Localizar y visionar vídeos que sirvan para ampliar y asimilar los conocimientos relacionados con el lenguaje corporal, el ritmo y la danza.   | Localiza en la Red y sabe aplicar la información, tanto textual como visual, relacionada con los contenidos y ejercicios de la unidad. |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <i>Aprender a aprender</i>                           | Aplicar de forma cada vez más autónoma las capacidades expresivas a través de la danza.                           | Es capaz de ejecutar de forma autónoma ejercicios rítmicos y de danza y se muestra consciente de sus posibilidades. |
| <i>Competencias sociales y cívicas</i>               | Reconocer las capacidades expresivas del cuerpo como un medio de relación social.                                 | Trabaja de forma colaborativa con sus compañeros y compañeras.  |
|  | Valorar el trabajo y las aportaciones de los demás, sin discriminar por razones de sexo, clase, origen o cultura. | Valora y practica la integración social a través de diferentes propuestas para crear una coreografía.               |
| <i>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</i> | Utilizar las actividades físicas y el lenguaje corporal para ampliar y mejorar sus relaciones sociales.           | Promueve la práctica de actividades de danza expresiva en grupo.  |
|  | Esforzarse por alcanzar resultados creativos, originales y sinceros en su expresividad.                           | Valora los resultados creativos y originales en las actividades expresivas y de danza.                              |
| <i>Conciencia y expresiones culturales.</i>          | Entender la actividad creativa y expresiva a través de la danza como una forma de acceder a la cultura.           | Adquiere posiciones reflexivas y críticas sobre las actividades expresivas y de danza.                              |

## 6. TAREAS

**Tarea 1: Leemos la presentación de la unidad y llamamos la atención del alumnado sobre lo que vamos a conocer, aprender y practicar en ella.**

- Leemos información introductoria de forma cooperativa sobre la danza expresiva y extraemos las ideas principales.
- Anticipamos algunos conceptos de la unidad.

**Tarea 2: Conocemos aspectos fundamentales sobre las artes escénicas y el lenguaje corporal.**

- Leemos la información sobre la expresión corporal en la ciencia y el arte y la función de las artes escénicas en la Educación Física.
- Buscamos en la Red vídeos sobre propuestas teatrales.
- Realizamos los diferentes ejercicios de ritmo e iniciación a la danza.

**Tarea 3: Aprendemos a conocer, valorar y desarrollar nuestra capacidad rítmica y a expresarla planificando nuestros movimientos.**

- Leemos información sobre el desarrollo de nuestra capacidad rítmica.
- Buscamos en la Red información y vídeos sobre elementos de la danza.
- Practicamos situaciones rítmicas y expresivas.



**Tarea 4: Conocemos qué es la danza expresiva y cuáles son los factores que hemos de tener en cuenta a la hora de ejecutarla.**

- Resumimos información sobre tipos de danza y requisitos de la danza expresiva.
- Buscamos en la Red información y vídeos sobre danza contemporánea.
- Realizamos ejercicios para llevar a cabo una danza expresiva.

**Tarea 5: Conocemos los elementos expresivos relacionados con el movimiento.**

- Leemos colectivamente información sobre espacio, tiempo y movimiento como componentes de la acción expresiva y ponemos de relieve las ideas principales.
- Buscamos en Internet vídeos sobre mimo.
- Realizamos ejercicios expresivos.

**Tarea 6: Aprendemos a componer y crear una coreografía.**

- Leemos colectivamente información sobre las diferentes fases y requisitos para la composición y creación de una coreografía.
- Buscamos en Internet informaciones y vídeos sobre movimientos coreográficos.
- Realizamos ejercicios para componer una danza.

# UNIDAD 1

## 1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD

### ***Título: Aparatos y sistemas para el movimiento***

**Descripción:** En la presente unidad trataremos la anatomía y funcionalidad de los huesos, las articulaciones y los músculos, así como los movimientos básicos del cuerpo humano.

**Temporalización:** Tres semanas

## 2. CONTENIDOS DE LA UNIDAD / CRITERIOS DE EVALUACIÓN / ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES / COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| Contenidos  | Criterios de evaluación  | Estándares de aprendizaje evaluables  | CC   |
|---|--|---|------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Los huesos.</b></li> <li>- Composición, estructura y función de los huesos.</li> <li>- Valoración de la importancia de conocer los diferentes tipos de huesos, su composición y sus funciones en relación con el movimiento, el mantenimiento de la postura y la salud.</li> <li>- <b>Las articulaciones</b></li> </ul> | 1. Conocer la estructura interna de los huesos, su desarrollo y su composición. Distinguir los distintos tipos de huesos del cuerpo humano | 1.1. Conoce la estructura y la composición de los huesos y los procesos de desarrollo                   | CMCT |
|   |  | 1.2. Distingue los distintos tipos de huesos del cuerpo humano y sus funciones motrices.                | CMCT |
|   | 2. Conocer y distinguir los diferentes tipos de articulaciones y entender su funcionamiento.   | 2.1. Conoce y distingue los diferentes tipos de articulaciones y sus funciones en el movimiento humano. | CMCT |

|  |   |  |  |      |
|--|---|--|--|------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipos de articulaciones y movimientos que realizan.</li> <li>- Interés por los diferentes tipos de movimiento que realizan las diferentes articulaciones y el valor del concepto flexibilidad.</li> <li>- <b>Los músculos.</b></li> <li>- Tipologías, mecanismo de contracción y tipologías. Movimientos básicos del ser humano.</li> <li>- Valoración de la importancia del aporte energético y el mecanismo de contracción muscular en relación con el papel que desempeñan los músculos y su tipología.</li> <li>- Movimientos básicos del cuerpo humano.</li> <li>- Diferentes tipos de movimiento en relación con los <b>ejes corporales.</b></li> <li>- Valoración de la relación de los diferentes tipos de movimiento con la mecánica muscular y las posibilidades de movimiento.</li> <li>- Huesos y salud.</li> <li>- Calcio, minerales y ejercicio físico.</li> <li>- Interés por el papel del calcio en el mantenimiento y la salud de los huesos relacionándolo con la actividad física habitual.</li> <li>- <b>Postura.</b></li> <li>- Concepto de buena postura habitual.</li> </ul> | <p>3. Conocer la función de los músculos y su papel en las acciones de movimiento.</p> <p>Entender la misión de aporte energético y los procesos químicos existentes.</p> <p>Distinguir la misión de los diferentes tipos de músculos según su actividad.</p> | <p>3.1. Conoce el papel de la función muscular relacionándolo con acciones de movimiento.</p>                                      | CMCT   |      |
|  |   | <p>3.2. Conoce y entiende los procesos químicos para el aporte energético y la mecánica de la contracción muscular.</p>            | CMCT   |      |
|  |   | <p>3.3. Entiende y distingue la función de los distintos tipos de músculos según su actividad.</p>                                 | CMCT   |      |
|  |   | <p>4. Conocer y distinguir en el propio cuerpo, y en los otros, los diferentes movimientos básicos del cuerpo humano.</p>          | <p>4.1. Conoce y distingue los diferentes movimientos básicos o fundamentales del cuerpo humano en sí mismo y en los demás.</p>          | CMCT |
|  |   | <p>5. Entender la función del calcio y los minerales, en relación con el ejercicio físico y las enfermedades del sistema óseo.</p> | <p>5.1. Valora la importancia del aporte de calcio y otros minerales en relación con los huesos y sus enfermedades degenerativas.</p>    | CMCT |
|  |   | <p>6. Conocer los mecanismos de control postural y adquirir hábitos de buena postura.</p>  | <p>6.1. Entiende el concepto de postura y conoce los mecanismos de control postural, practicándolos habitualmente.</p>                   | CAA  |
|  |   | <p>7. Conocer y practicar de forma habitual ejercicios genéricos de mantenimiento físico relacionados con la acción postural.</p>  | <p>7.1. Conoce y es capaz de organizar su actividad física habitual incluyendo ejercicios genéricos orientados a la acción postural.</p> | SIEP |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoración de la relación entre una correcta postura habitual y salud, entendiendo la función y la relación de los huesos y de los músculos con la actividad física habitual.</li> <li>- Mantenimiento físico y postura.</li> <li>- Calcio, minerales y ejercicio físico.</li> <li>- Valoración del <b>mantenimiento físico</b> mediante la práctica de actividad física habitual, interesándose por la introducción de ejercicios orientados a la postura entre los ejercicios genéricos.</li> </ul> |  |  |  |
|--|--|--|--|

## UNIDAD 2

### 1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD

**Título:** *Las capacidades físicas básicas*

**Descripción:** En la presente unidad trataremos la interrelación de las capacidades físicas y sus efectos sobre el organismo.

**Temporalización:** 4 semanas

### 2. CONTENIDOS DE LA UNIDAD / CRITERIOS DE EVALUACIÓN / ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES / COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| Contenidos  | Criterios de evaluación   | Estándares de aprendizaje evaluables  | CC  |                        |
|---|---|---|---|------------------------|
| <p>- <b>Capacidades físicas básicas.</b></p> <p>- Concepto de capacidad física básica y de las funciones de cada una de ellas.</p> <p>- Reconocimiento del valor y la dimensión profiláctica y terapéutica de las capacidades físicas básicas en relación con la salud y el desarrollo personal.</p> <p>- Efectos orgánicos.</p> <p>- Definición de cada capacidad y de sus diferentes dimensiones e interrelaciones.</p> <p>- Reconocimiento del valor que aportan las capacidades físicas básicas en el desarrollo de la salud y su fiabilidad como índice del estado físico general.</p> <p>- Método de trabajo habitual para el desarrollo de las actividades físicas.</p> <p>- Condiciones básicas a tener en cuenta para el desarrollo saludable de las capacidades.</p> <p>- Valoración de la condición recreativa y la dimensión psicológica y social del ejercicio físico y de su práctica habitual para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.</p> <p>- Test básico rutinario de condición física.</p> <p>- Ejercicios «testigos» del estado de acondicionamiento físico y de salud.</p> <p>- Reconocimiento de la</p> | <p>1. Entender el concepto de capacidades físicas básicas.</p> <p>Comprender la interrelación de las distintas capacidades físicas básicas.</p> | <p>1.1. Entiende el concepto de capacidades físicas básicas como un elemento de distinción metodológica.</p>  | <p>CCL</p> <p>CMCT</p>  |                        |
|   |   | <p>1.2. Comprende que las capacidades físicas básicas no se dan de forma aislada, sino interrelacionadas.</p>   | <p>CMCT</p>   |                        |
|   |   | <p>2. Entender y asimilar los efectos que el desarrollo de cada una de las actividades provoca en el organismo.</p>   | <p>2.1. Distingue cada una de las capacidades físicas básicas.</p> <p>2.2. Entiende los efectos, incluso terapéuticos, que cada una de las capacidades tiene en el organismo.</p>   | <p>CMCT</p>            |
|   |   | <p>3. Conocer la dimensión saludable del desarrollo de las actividades físicas básicas.</p> <p>Desterrar viejos tópicos que asocian ejercicio físico y desarrollo de capacidades con dureza y sufrimiento físico.</p>   | <p>3.1. Sabe de la dimensión saludable que conlleva el desarrollo de las capacidades físicas básicas.</p>   | <p>CMCT</p>            |
|   |   |   | <p>3.2. Entiende el ejercicio físico y el desarrollo de las capacidades físicas como una acción necesaria para la salud integral de la persona. No dolorosa ni estresante.</p>  | <p>CMCT</p> <p>CAA</p> |
|   |   | <p>4. Conocer diferentes tipos de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.</p> <p>Conseguir establecer sistemas de trabajo relacionales para desarrollar las capacidades físicas básicas en pareja o en grupo de forma habitual.</p> | <p>4.1. Es capaz de aplicar en su actividad física habitual ejercicios aplicados al desarrollo de diferentes capacidades.</p> <p>4.2. Organiza su trabajo en grupo o en pareja para el desarrollo de sus capacidades físicas básicas de forma habitual.</p> | <p>SIEP</p>            |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p>importancia de realizar habitualmente ejercicios básicos de control del estado físico general antes de someternos a un entrenamiento más específico.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexibilidad.</li> <li>- Ejercicios para el mantenimiento de la flexibilidad.</li> <li>- Valoración de la importancia de los ejercicios de flexibilidad como índice del estado general de salud y la oportunidad del trabajo en equipo para el desarrollo de los distintos tipos de flexibilidad.</li> <li>- Resistencia.</li> <li>- Ejercicios para el desarrollo de la resistencia aeróbica.</li> <li>- Valoración de la importancia la resistencia aeróbica como medio de mejorar todas las demás capacidades.</li> <li>- Fuerza, velocidad, coordinación.</li> <li>- Ejercicios para el desarrollo de la fuerza, la velocidad y la coordinación.</li> <li>- Valoración de la importancia de estas capacidades de aplicación en juegos y deportes y en el desarrollo físico personal. Reconocer la importancia de su ejercitación habitual.</li> </ul> |  |  |  |
|--|--|--|--|

# UNIDAD **3**

## 1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD

**Título:** *El entrenamiento científico.*

**Descripción:** En la presente unidad trataremos los mecanismos de adaptación orgánica, el síndrome general de adaptación, la fatiga, el sobreentrenamiento y la crisis de entrenamiento.

**Temporalización:** 3 semanas

## 2. CONTENIDOS DE LA UNIDAD / CRITERIOS DE EVALUACIÓN / ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES / COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| Contenidos   | Criterios de evaluación  | Estándares de aprendizaje evaluables   | CC          |
|--|--|--|-------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Entrenamiento científico.</b></li> <li>- Mecanismos de adaptación orgánica al esfuerzo y efectos de los sistemas de entrenamiento.</li> <li>- Interés por los mecanismos y efectos del entrenamiento reconociendo la importancia de su aplicación en el entrenamiento personal y en la práctica de actividades físicas.</li> <li>- Síndrome general de adaptación.</li> <li>- Fases del síndrome general de adaptación.</li> </ul> | 1. Conocer los mecanismos de adaptación orgánica producidos por el ejercicio físico científicamente planificado. | 1.1. Entiende los mecanismos de adaptación orgánica que produce el entrenamiento científico.                     | CMCT        |
|  | Entender el significado de la adaptación y de las diferencias producidas por distintos tipos de entrenamiento.   | 1.2. Conoce el significado de la adaptación y los efectos que provoca en el organismo.                           | CCL<br>CMCT |
|  | Saber el significado práctico del mecanismo de supercompensación.  | 1.3. Conoce y valora el mecanismo de supercompensación.  | CMCT        |
|  | Conocer los efectos del entrenamiento y el valor del binomio carga-recuperación en las adaptaciones.             | 1.4. Sabe de los efectos del entrenamiento y de los procesos inmediatos y a largo plazo del trabajo planificado. | CAA<br>CMCT |

|  |   |   |              |
|--|---|---|--------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocimiento de la importancia de conocer las señales del propio cuerpo frente a las exigencias del entrenamiento y ser capaz de tomar las decisiones correctas en cada caso.</li> <li>- Músculo y entrenamiento.</li> <li>- Músculo entrenado, efecto umbral, ley del todo o nada.</li> <li>- Interés por el efecto muscular del entrenamiento y las leyes fisiológicas que lo rigen.</li> <li>- Fatiga.</li> <li>- Síndrome de fatiga, administración de la sensación e fatiga.</li> <li>- Reconocimiento de la importancia de vivir situaciones de fatiga para conocer sus síntomas y reconocerlos cuando aparecen en el entrenamiento y en las actividades físicas.</li> <li>- Sobreentrenamiento y crisis.</li> <li>- Sobreentrenamiento, crisis de entrenamiento.</li> <li>- Valoración de la importancia de reconocer en sí mismo los síntomas del sobreentrenamiento y de la crisis de entrenamiento para actuar adecuadamente ante ellos.</li> <li>- Actividad y lesiones.</li> <li>- Formas adecuadas de</li> </ul> | 2. Conocer el síndrome general de adaptación y los mecanismos de ajuste que lo componen, así como las fases que contiene. | 2.1. Entiende los mecanismos que componen el síndrome general de adaptación distinguiendo las fases de alarma, resistencia y agotamiento. | CAA<br>CMCT  |
|  | 3. Saber el significado de los conceptos básicos de: músculo entrenado, efecto umbral y la ley del todo o nada.           | 3.1. Entiende y aplica en su entrenamiento personal los conceptos de: músculo entrenado, efecto umbral y la ley del todo o nada.          | CCL<br>CMCT  |
|  | 4. Conocer los cuidados y atenciones que hay que dispensar al cuerpo para realizar actividades físicas y entrenamientos.  | 4.1. Conoce y practica cuidados y atenciones al propio cuerpo y al aparato locomotor para realizar actividades físicas y entrenamientos.  | CAA<br>SIEP  |
|  | 5. Saber curar las pequeñas lesiones producidas en el entrenamiento de forma inmediata.                                   | 5.1. Es capaz de curarse las pequeñas lesiones aplicando las soluciones y remedios adecuados de forma inmediata.                          | CSYC<br>SIEP |
|  | 6. Saber planificar y elegir de forma adecuada un programa personal de entrenamiento, estableciendo controles de salud.   | 6.1. Planifica y elige, de forma adecuada, sus programas personales de entrenamiento, estableciendo controles personales de salud.        | SIEP         |
|  | 7. Saber hacer una planificación semanal variada y completa de actividades físicas para el tiempo libre.                  | 7.1. Planifica de forma adecuada su actividad física semanal de forma variada para su tiempo libre.                                       | SIEP         |



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p>actividad, cuidado de pequeñas heridas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Interés por la ejecución correcta de las actividades físicas y por la atención a dispensar a las pequeñas lesiones producidas para evitar que se hagan crónicas o mayores.</li> <li>- Gestión de actividades.</li> <li>- Planificación y organización de la propia actividad para el entrenamiento y el tiempo libre.</li> <li>- Reconocimiento de la importancia de saber planificar la propia actividad, detectando posibilidades para el tiempo libre.</li> </ul> |  |  |  |
|--|--|--|--|

## UNIDAD 4

### 1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD

**Título:** *Elección de un sistema personal de entrenamiento*

**Descripción:** En esta unidad trataremos los conceptos básicos, las fases y la temporización para el diseño de entrenamientos.

**Temporalización:** 2 semanas

### 1. CONTENIDOS DE LA UNIDAD / CRITERIOS DE EVALUACIÓN / ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES / COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias

sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| Contenidos   | Criterios de evaluación  | Estándares de aprendizaje evaluables   | CC          |   |
|--|--|--|-------------|---|
| <p>- <b>Entrenamiento.</b></p> <p>- Elección, diseño y planificación del entrenamiento personal y de las sesiones de entrenamiento.</p> <p>- Valoración del entrenamiento personal y la práctica habitual de actividad física como aporte de salud.</p> <p>- <b>Entrenamiento personal.</b></p> <p>- Planificación del entrenamiento personal.</p> <p>- Interés por la aplicación de diferentes métodos y sistemas de entrenamiento a sus características y posibilidades personales.</p> <p>- Aparato locomotor.</p> <p>- Músculos, aporte energético, bioquímica de la contracción y actividad muscular.</p> <p>- Valoración de las relaciones existentes entre los aportes calóricos, la bioquímica de la contracción muscular y el trabajo en equipo de los músculos en los diferentes</p> | <p>1. Entender la dinámica del entrenamiento como un proceso flexible de adaptación a la propia capacidad.</p> <p>Distinguir entre los conceptos de planificación general y el nivel de sesiones de trabajo.</p> <p>Valorar los aspectos de salud que contiene todo entrenamiento científicamente planificado.</p>   | 1.1. Entiende y aplica el concepto de entrenamiento como un sistema de aplicación flexible adaptada a sí mismo.  | CCL<br>CMCT |   |
|  |  | 1.2. Distingue y aplica con propiedad los conceptos de planificación y periodización del entrenamiento.  | CCL<br>CMCT |   |
|  |  | 1.3. Conoce y aplica en su planificación de forma adecuada los conceptos de unidades de trabajo y sesiones de trabajo.   | CCL<br>CMCT |   |
|  |  | 1.4. Conoce y practica los aspectos higiénicos y saludables del entrenamiento.   | SIEP        |   |
|  | <p>2. Conocer las distintas fases del entrenamiento y tenerlas en cuenta en sus programaciones y planificaciones personales.</p> <p>3. Conocer la función de los músculos y su papel en las acciones de movimiento.</p> <p>Entender la misión de aporte energético y los procesos químicos existentes.</p> <p>Distinguir la misión de los diferentes tipos de músculos según su actividad.</p> | <p>2.1. Distingue las diferentes fases del entrenamiento y las aplica en su entrenamiento personal.</p> <p>3.1. Conoce el papel de la función muscular relacionándolo con acciones de movimiento.</p> <p>3.2. Conoce y entiende los procesos químicos para el aporte energético y la mecánica de la contracción muscular.</p> <p>3.3. Entiende y distingue la función de los distintos tipos de músculos según su actividad.</p> | CAA<br>SIEP |   |
|  |  |  |             | 4.1. Conoce y distingue las diferentes actividades aplicables en la fase de adaptación al esfuerzo. |
|  |  |  |             |   |
|  |  |  |             |   |

|   |   |  |             |
|---|---|--|-------------|
| <p>movimientos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Temporización del entrenamiento personal.</li> <li>- Aplicación de los tiempos y procesos de trabajo a las diferentes fases del entrenamiento personal.</li> <li>- Reconocimiento de la importancia de organizar adecuadamente el entrenamiento personal respetando los tiempos y las fases técnicas.</li> <li>- Entrenamiento cardiosaludable.</li> <li>- Control de esfuerzo cardiaco en actividades de entrenamiento personal.</li> <li>- Valoración de la importancia de adecuar el ritmo cardiaco a los esfuerzos exigidos por el entrenamiento.</li> </ul> |   | 4.2. Conoce y aplica adecuadamente las actividades aplicables a una fase de estabilización del esfuerzo. | CAA         |
|   |   | 4.3. Conoce y aplica actividades para la fase de vuelta a la normalidad, de forma adecuada.              | CAA         |
|   | 5. Aprender a controlar de forma adecuada el ritmo cardiaco en las actividades de entrenamiento personal. | 5.1. Controla de forma adecuada el ritmo cardiaco en sus actividades de entrenamiento personal.          | CMCT        |
|   | 6. Conocer y aplicar adecuadamente el esquema correcto de trabajo durante una sesión de entrenamiento.    | 6.1. Conoce y aplica adecuadamente el esquema correcto de trabajo durante una sesión de entrenamiento.   | CAA<br>SIEP |

## UNIDAD **5**

### 1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD

**Título:** Higiene y salud

**Descripción:** En esta unidad trataremos la higiene, los objetivos que persigue y su relación con la actividad física. Además trabajaremos sobre el binomio ejercicio físico / dieta saludable incidiendo entre otras muchas cuestiones en los momentos clave en el aporte energético. Nos ocuparemos también del dopaje y sus implicaciones, tanto ético-deportivas como por el peligro que puede conllevar para la salud. Y Ya por último, abordaremos la relación entre actividad física y la respuesta inmunológica del organismo.

**Temporalización:** 3 semanas

## 2. CONTENIDOS DE LA UNIDAD / CRITERIOS DE EVALUACIÓN / ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES / COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| Contenidos  | Criterios de evaluación  | Estándares de aprendizaje evaluables  | CC   |      |
|---|--|---|--|------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>La higiene.</b></li> <li>- Consideraciones básicas y prácticas para una buena higiene personal.</li> <li>- Reconocimiento del valor de la higiene como práctica saludable.</li> <li>- Higiene-actividad física.</li> <li>- Práctica metodológica de higiene personal.</li> <li>- Interés por efectuar una correcta higiene personal después del ejercicio. Valoración de las condiciones ambientales y el atuendo como partes fundamentales de la actividad física.</li> <li>- <b>Dieta saludable.</b></li> <li>- Llevar una dieta equilibrada, realizar un cálculo energético y conseguir la adecuación energética a la actividad física.</li> <li>- Interés por el binomio</li> </ul> | 1. Entender el significado contemporáneo de la higiene y sus objetivos.  | 1.1. Entiende el significado contemporáneo de la higiene.   | CLL  |      |
|   |  |   | 1.2. Distingue y relaciona los objetivos esenciales de la higiene. | CSYS |
|   | 2. Conocer y distinguir la relación existente entre actividad física e higiene.  | 2.1. Conoce, distingue y es capaz de explicar la relación existente entre actividad física e higiene.   | CCL<br>CMCT  |      |
|   | Saber la relación existente entre actividad física y limpieza corporal.  | 2.2. Sabe de la relación existente entre su actividad física y la necesidad de limpieza corporal y lo practica habitualmente de forma adecuada. | CAA  |      |
|   | Valorar las relaciones medioambientales en la práctica autónoma de actividades físicas escogiendo adecuadamente.”                | 2.3. Elige adecuadamente instalaciones y vestuario personal para su práctica de actividades físicas.  | CSYC   |      |
|   | 3. Conocer la relación existente entre dieta y actividad física.   | 3.1. Conoce la relación existente entre dieta y actividad física.   | CMCT   |      |
|   | Saber cuáles son los elementos básicos de una dieta adecuada.  | 3.2. Sabe cuáles son los elementos básicos de una dieta adecuada y trata de aplicarlos en su alimentación.                                      | CMCT   |      |
|   | Ser capaz de calcular sus necesidades de aporte calórico en función de la tasa de actividad física y sus condiciones personales. | 3.3. Maneja el cálculo de sus necesidades de aporte calórico relacionado con la actividad que practica de forma adecuada.                       | CMCT   |      |

|   |   |   |              |
|---|---|---|--------------|
| <p>ejercicio físico-aporte energético y su relación dietética.</p> <p>- <b>Movimientos básicos del cuerpo humano.</b></p> <p>- Diferentes tipos de movimiento en relación con los ejes corporales. Temporización dietética para el ejercicio.</p> <p>- Valoración de la relación de los diferentes tipos de movimiento con la mecánica muscular y las posibilidades de movimiento.</p> <p>- <b>Dopaje.</b></p> <p>- Sustancias dopantes, repercusiones y riesgos en el organismo humano.</p> <p>- Valoración del fenómeno del dopaje desde el punto de vista ético, social y deportivo.</p> <p>- <b>Ejercicio y sistema inmune.</b></p> <p>- Ejercicio, <b>prevención y profilaxis</b> de enfermedades.</p> <p>- Interés por las repercusiones del ejercicio físico moderado y reglado sobre el sistema inmune.</p> <p>- <b>Postura.</b></p> <p>- Técnicas básicas de autocontrol postural.</p> <p>- Reconocimiento de la importancia del</p> | <p>4. Conocer los momentos claves del aporte energético.</p> <p>Saber aplicar los criterios de aporte energético: previos al ejercicio, durante el ejercicio y posteriores al ejercicio.</p>  | <p>4.1. Sabe cuáles son los momentos clave del aporte energético.</p>   | CMCT         |
|   |   | <p>4.2. Aplica adecuadamente los criterios de aporte energético: previos al ejercicio, durante el ejercicio y posteriores al ejercicio.</p> | CMCT<br>SIEP |
|   | <p>5. Conocer el significado fisiológico y las repercusiones del dopaje.</p> <p>Entender los riesgos que cada acción de dopaje conlleva.</p> <p>Valorar éticamente el dopaje como conducta antideportiva y como agresión social.'</p> | <p>5.1. Conoce el significado fisiológico y las repercusiones del dopaje.</p> <p>Sabe los riesgos que cada acción de dopaje conlleva.</p>   | CMCT<br>CSYC |
|   |   | <p>5.2. Es capaz de valorar ética y razonadamente el fenómeno del dopaje como conducta antideportiva y como agresión social.</p>            | CSYC         |
|   | <p>6. Conocer las relaciones existentes entre el ejercicio físico y nuestro sistema inmune.</p>   | <p>6.1. Reconoce y valora las relaciones existentes entre el ejercicio físico y nuestro sistema inmune.</p>                                 | CMCT         |
|   | <p>7. Conocer y practicar ejercicios y técnicas de control postural de forma habitual.</p>  | <p>7.1. Conoce y practica, de forma rutinaria, ejercicios y técnicas de control postural.</p>   | CAA          |
|   | <p>8. Saber organizar su entrenamiento personal con actividades al aire libre y en espacios libres de contaminación.</p>  | <p>8.1. Es capaz de organizar su entrenamiento personal con actividades al aire libre y en espacios libres de contaminación.</p>            | SIEP         |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p>autocontrol postural de forma rutinaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Actividad física al aire libre.</b></li> <li>- Entrenamiento y actividad física en el medio natural.</li> <li>- Interés y reconocimiento del valor del medio natural como lugar y posibilidad de prácticas de actividades físicas saludables.</li> </ul> |  |  |  |
|--|--|--|--|

## UNIDAD **6**

### 1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD

**Título:** *Deporte individual /pareja: Bádminton.*

**Descripción:** En esta unidad trataremos de poner en práctica en modo competición las competencias técnico-tácticas en este deporte que los alumnos han ido adquiriendo en cursos anteriores.

**Temporalización:** 2 semanas

### 2. CONTENIDOS DE LA UNIDAD / CRITERIOS DE EVALUACIÓN / ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES / COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| Contenidos        | Criterios de evaluación                                      | Estándares de aprendizaje evaluables  | CC           |
|-------------------|--|---|--------------|
| <b>-Bádminton</b> | 3. Conocer las reglas para la práctica del bádminton.        | 3.1. Conoce las reglas para la práctica del bádminton y es capaz de realizar una práctica con un nivel aceptable. | CAA          |
|                   | 4. Aprender a verificar y evaluar el estado físico personal. | 5.1. Conoce técnicas de evaluación de su estado físico personal y las aplica de forma razonable y habitual.       | CMCT<br>SIEP |

## UNIDAD **7**

### 1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD

**Título:** Actividad física y recreativa a partir de deportes de equipo.

**Descripción:** En esta unidad trataremos de llevar a cabo actividades de juego y competición relacionadas con el baloncesto, el balonmano y el voleibol, aprovechando las nociones técnicas y tácticas que de estos deportes han ido adquiriendo en cursos anteriores los alumnos.

**Temporalización:** 4 semanas

### 2. CONTENIDOS DE LA UNIDAD / CRITERIOS DE EVALUACIÓN / ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES / COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias

sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| Contenidos   | Criterios de evaluación  | Estándares de aprendizaje evaluables  | CC   |
|--|--|---|------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recreación en equipo.</li> <li>- Valoración de efecto liberador del corsé de las normas deportivas en beneficio de la recreación.</li> <li>- Reconocimiento del valor de la práctica recreativa de los deportes de equipo.</li> <li>- Baloncesto.</li> <li>- Aprendizaje y práctica de modalidades y formas recreativas del baloncesto.</li> <li>- Interés por la práctica social y recreativa del baloncesto.</li> <li>- Balonmano.</li> <li>- Aprendizaje y práctica de modalidades y formas recreativas del balonmano.</li> <li>- Interés por la práctica social y recreativa del balonmano.</li> <li>- Voleibol.</li> <li>- Aprendizaje y práctica de modalidades y formas</li> </ul> | 1. Comprender la importancia de modificar las reglas y los espacios para la práctica recreativa de los deportes de equipo.                                     | 1.1. Entiende y aplica la modificación de las reglas y los espacios en la práctica recreativa de los deportes de equipo.  | CMCT |
|  | 2. Conocer diferentes versiones recreativas del baloncesto, en distintas modalidades, ambientes y medios.  | 2.1. Conoce y práctica diferentes versiones recreativas del baloncesto, en distintas modalidades, ambientes y medios.   | CAA  |
|  | 3. Conocer diferentes versiones recreativas del balonmano, en distintas modalidades, ambientes y medios.   | 3.1. Conoce y práctica diferentes versiones recreativas del balonmano, en distintas modalidades, ambientes y medios.  | CAA  |
|  | 4. Conocer diferentes versiones recreativas del voleibol, en distintas modalidades, ambientes y medios.  | 4.1. Conoce y práctica diferentes versiones recreativas del voleibol, en distintas modalidades, ambientes y medios.   | CAA  |
|  | 5. Conocer el valor alimenticio de las grasas y su relación con la actividad física.   | 5.1. Conoce el valor alimenticio de las grasas y su relación con la actividad física.   | CMCT |
|  | 6. Aprender diferentes ejercicios y actividades para la mejora de capacidades y habilidades relacionadas con la práctica recreativa de los deportes de equipo. | 6.1. Conoce y practica diferentes ejercicios y actividades para la mejora de sus capacidades y habilidades relacionadas con la práctica recreativa de los deportes de equipo. | SIEP |



|  |  |   |             |
|--|--|---|-------------|
| <p>recreativas del voleibol.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Interés por la práctica social y recreativa del voleibol.</li> <li>- Actividad físico-recreativa.</li> <li>- Práctica de nuevas alternativas y modalidades deportivo-sociales.</li> <li>- Interés por actividades físico-recreativas agonísticas de alto contenido recreativo y social.</li> <li>- Grasas y alimentación.</li> <li>- Efectos de las grasas en el organismo humano. Desmitificación y control de las grasas en la alimentación.</li> <li>- Interés por conocer y aplicar el control de las grasas en la alimentación personal relacionándola con el ejercicio físico que practica.</li> </ul> | <p>7. Aprender actividades físico-recreativas de práctica familiar y social, relacionadas con diferentes deportes y actividades físicas.</p> | <p>7.1. Conoce y práctica actividades físico-recreativas de práctica familiar y social, relacionadas con diferentes deportes y actividades físicas.</p> | <p>CSYC</p> |
|--|--|---|-------------|

## **UNIDAD 8**

### **1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD**

**Título: Planificación personal de la actividad deportiva**

**Descripción:** En esta unidad trataremos las cuestiones previas que hay que valorar para una correcta planificación de la actividad física, teniendo en cuenta que el objetivo primordial es que los alumnos se acostumbren a la idea de hacer ejercicio a lo largo de su vida para mejorar y controlar su salud.

**Temporalización:** 3 semanas

## 2. CONTENIDOS DE LA UNIDAD / CRITERIOS DE EVALUACIÓN / ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES / COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| Contenidos  | Criterios de evaluación   | Estándares de aprendizaje evaluables   | CC          |
|---|---|--|-------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Entrenamiento personal.</b></li> <li>- Práctica de planificación genérica y específica de entrenamientos personales.</li> <li>- Valoración de la capacidad autónoma y personal de planificar el propio entrenamiento.</li> <li>- Actividad física para la vida.</li> <li>- Práctica de planificación para la elección de actividades físicas personales de carácter habitual o permanente.</li> <li>- Interés por actividades físicas personales orientadas a su propia salud.</li> <li>- Control personal de la salud.</li> <li>- Práctica de diferentes formas de controlar la salud personal.</li> <li>- Valoración del conocimiento de</li> </ul> | 1. Entender la importancia de saber aplicar los conocimientos personales sobre capacidades físicas, habilidades y entrenamiento.            | 1.1. Comprende la importancia de saber aplicar los conocimientos personales sobre capacidades físicas, habilidades y entrenamiento.                            | CAA         |
|   | 2. Saber organizar adecuadamente su preparación física genérica y específica, aplicable a diferentes tipos de práctica de actividad física. | 2.1. Es capaz de organizar adecuadamente su preparación física genérica y específica, aplicable a diferentes tipos de práctica de actividad física.            | SIEP        |
|   | 3. Entender y aplicar un razonamiento lógico en la elección de actividades físicas de práctica personal, para toda la vida.                 | 3.1. Entiende y aplica razonamientos lógicos en la elección de sus actividades físicas de práctica personal, para toda la vida.                                | CMCT        |
|   | 4. Aprender elementos básicos y esenciales que le permitan llevar un control personal de su salud.  | 4.1. Conoce y aplica elementos básicos y esenciales para llevar un control personal de su salud. Lleva un control personal empleando una ficha de seguimiento. | CAA<br>CMCT |
|   | 5. Conocer actividades físicas alternativas para los tiempos de ocio.   | 5.1. Conoce y practica actividades físicas alternativas en sus tiempos de ocio.  | SIEP        |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p>métodos y procedimientos de control de la salud personal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ocio y actividad física.</li> <li>- Aprendizaje y práctica de actividades físicas relajantes y recreativas para el tiempo de ocio.</li> <li>- Interés por actividades físico-recreativas tradicionales o nuevas para el tiempo libre.</li> </ul> |  |  |  |
|--|--|--|--|

## **UNIDAD 9**

### **1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD**

**Título:** *Elementos que intervienen en la expresión corporal*

**Descripción:** En esta unidad trataremos cómo usar y agudizar nuestros sentidos, nuestra percepción, imaginación y creatividad para lograr una mayor y mejor comunicación a través de la expresión corporal.

**Temporalización:** 2 semanas

### **2. CONTENIDOS DE LA UNIDAD / CRITERIOS DE EVALUACIÓN / ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES / COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| Contenidos   | Criterios de evaluación  | Estándares de aprendizaje evaluables   | CC          |
|--|--|--|-------------|
| <p>- <b>Expresión corporal.</b></p> <p>- Práctica significativa para la detección de la necesidad de emplear el cuerpo en la comunicación.</p> <p>- Valoración de la dimensión expresivo-corporal en la relación humana.</p> <p>- <b>Los sentidos.</b></p> <p>- Práctica de las diferentes formas de información sensorial.</p> <p>- Interés por el aporte sensorial a la información de las personas.</p> <p>- <b>Percepción.</b></p> <p>- Prácticas, por defecto, para el conocimiento de los diferentes elementos de la percepción.</p> <p>- Interés por el desarrollo personal de capacidad perceptiva.</p> <p>- <b>Imaginación y creatividad.</b></p> <p>- Prácticas, por defecto, para la diferenciación conceptual de imaginación y creatividad y de los diferentes elementos que la integran.</p> <p>- Interés por el desarrollo de la imaginación y de la</p> | 1. Entender el valor y la importancia de la comunicación humana y de la capacidad expresiva.   | 1.1. Conoce el valor y la importancia de la comunicación humana y de la capacidad expresiva.   | CSYC        |
|  | 2. Entender el valor de los sentidos y de la información sensorial en la comunicación.   | 2.1. Conoce el valor de los sentidos y de la información sensorial en la comunicación.   | CMCT        |
|  | 3. Distinguir el significado de la percepción, sus elementos y sus factores de desarrollo.   | 3.1. Conoce el significado de la percepción, sus elementos y sus factores de desarrollo.   | CMCT        |
|  | 4. Distinguir imaginación y creatividad, las funciones de la imaginación y conocer los factores que intervienen en el desarrollo creativo.             | 4.1. Es capaz de distinguir imaginación y creatividad, conoce las funciones de la imaginación y entiende el papel de los factores que intervienen en el desarrollo creativo. | CEC<br>SIEP |
|  | 5. Entender el concepto y el valor de la comunicación corporal, los elementos del lenguaje corporal y los factores que intervienen en la comunicación. | 5.1. Entiende el concepto y el valor de la comunicación corporal, conoce los elementos del lenguaje corporal y los factores que intervienen en la comunicación.              | CAA         |
|  | 6. Conocer la dimensión terapéutica y saludable de la expresión corporal.  | 6.1. Conoce la dimensión terapéutica y saludable de la expresión corporal.   | CAA         |
|  | 7. Aprender actividades de desarrollo de la capacidad expresivo-corporal.  | 7.1. Conoce y practica con soltura diferentes actividades de desarrollo de la capacidad expresivo-corporal.  | CAA         |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p>creatividad personal.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Comunicación corporal.</b></li><li>- Práctica de diferentes alternativas de lenguaje corporal, diferenciando los elementos y factores que intervienen.</li><li>- Interés por diferentes prácticas y modos de comunicación corporal.</li></ul> |  |  |  |
|---|--|--|--|

# UNIDAD 10

## 1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD

### ***Título: Espectáculo y comunicación***

**Descripción:** En la presente unidad prestaremos atención a los nuevos caminos del teatro, los orígenes del arte expresivo contemporáneo y los grupos teatrales y escuelas dramáticas más importantes, haciendo especial hincapié en los grupos de teatro contemporáneo en España.

**Temporalización:** 2 semanas

## 2. CONTENIDOS DE LA UNIDAD / CRITERIOS DE EVALUACIÓN / ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES / COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| Contenidos   | Criterios de evaluación  | Estándares de aprendizaje evaluables   | CC           |
|--|--|--|--------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Teatro contemporáneo.</b></li> <li>- Práctica significativa para la diferenciación entre teatro clásico y teatro contemporáneo.</li> <li>- Valoración de la dimensión social y del compromiso del teatro contemporáneo.</li> <li>- Grupos teatrales contemporáneos.</li> <li>- Práctica de las diferentes formas de expresión de los grupos más significativos.</li> <li>- Interés por el aporte cultural de estos grupos</li> </ul> | 1. Entender el valor y la importancia de la comunicación humana y de la capacidad expresiva relacionándola con el espectáculo. | 1.1. Conoce el valor y la importancia de la comunicación humana y de la capacidad expresiva y es capaz de relacionarla con el espectáculo. | CEC          |
|  | 2. Conocer los nuevos caminos del teatro y sus orígenes.   | 2.1. Conoce la dimensión del teatro contemporáneo y sus orígenes.  | CEC          |
|  | 3. Conocer los diferentes grupos teatrales y escuelas dramáticas contemporáneas.   | 3.1. Conoce los diferentes grupos teatrales y escuelas dramáticas contemporáneas.  | CEC          |
|  | 4. Conocer los diferentes grupos teatrales contemporáneos españoles y sus obras más significativas.                            | 4.1. Conoce los diferentes grupos teatrales contemporáneos españoles y sus obras más significativas.                                       | CEC          |
|  | 5. Conocer las principales dietas comerciales y los peligros de las dietas sin   | 5.1. Es capaz de distinguir las principales dietas comerciales y conoce los peligros de las dietas sin                                     | CMCT<br>CSYC |

|  |          |          |  |
|--|----------|----------|--|
| <p>al mundo de la expresión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupos españoles de teatro contemporáneo.</li> <li>- Práctica de las diferentes formas de expresión de los grupos más significativos.</li> <li>- Interés por el aporte cultural y por el compromiso social y político de estos grupos al mundo de la expresión y a la cultura contemporánea española.</li> </ul> | control. | control. |  |
|--|----------|----------|--|

## UNIDAD 11

### 1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD

#### ***Título: Programa básico de mantenimiento físico***

**Descripción:** En la presente unidad haremos especial hincapié en convencer y dar razones al alumnado de los efectos positivos que proporciona un modelo de vida activa, así como dar a conocer herramientas para reconocer y escuchar las alarmas de nuestro cuerpo.

**Temporalización:** 2 semanas

### 2. CONTENIDOS DE LA UNIDAD / CRITERIOS DE EVALUACIÓN / ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES / COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| Contenidos   | Criterios de evaluación   | Estándares de aprendizaje evaluables   | CC   |
|--|---|--|------|
| <p><b>- Programa básico de mantenimiento.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Práctica de diferentes modelos básicos para motivar a la elección de un programa personal.</li> <li>- Valoración de la importancia de ser capaz de tener un programa personal adaptado a sus posibilidades.</li> <li>- Señales corporales.</li> <li>- Práctica de diferentes tipos de actividades que permitan conocer, de forma atenuada y bajo control, las señales de alerta del organismo.</li> <li>- Interés por las señales de alerta del propio organismo.</li> <li>- Dieta saludable.</li> <li>- Conocimiento de las formas de cocinar alimentos para una dieta saludable.</li> <li>- Interés por la cocina saludable.</li> <li>- Programa básico de entrenamiento.</li> <li>- Práctica de un abanico de ejercicios que posibiliten la elección de un sistema personal de entrenamiento.</li> <li>- Interés por poseer un programa básico de entrenamiento personal.</li> </ul> | 1. Entender el valor y la importancia de una vida activa como medio de salud.   | 1.1. Conoce el valor y la importancia de una vida activa como medio de salud.  | CAA  |
|  | 2. Aprender a distinguir las señales del propio cuerpo en relación con el ejercicio físico y los posibles excesos o riesgos.                | 2.1. Conoce y distingue las señales del propio cuerpo en relación con el ejercicio físico y los posibles excesos o riesgos.                  | CAA  |
|  | 3. Conocer el valor profiláctico de la preparación de los alimentos en el mantenimiento de una dieta sana, asociándola al ejercicio físico. | 3.1. Conoce el valor profiláctico de la preparación de los alimentos en el mantenimiento de una dieta sana, asociándola al ejercicio físico. | CAA  |
|  | 4. Construir y un programa básico de entrenamiento personal que se pueda adaptar y mantener toda la vida.                                   | 4.1. Ha diseñado y hecho habitual su propio programa básico de entrenamiento personal que puede adaptar y mantener toda la vida.             | SIEP |



# UNIDAD **12**

## 1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD

### ***Título: Mejora y mantenimiento del tono muscular***

**Descripción:** En la presente unidad llevaremos a cabo diferentes formas de trabajo muscular, definiremos los objetivos fundamentales del trabajo con pesas y daremos a conocer a los alumnos opciones sencillas de mantenimiento de la forma física personal.

**Temporalización:** 4 semanas

## 2. CONTENIDOS DE LA UNIDAD / CRITERIOS DE EVALUACIÓN / ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES / COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

| Contenidos  | Criterios de evaluación  | Estándares de aprendizaje evaluables   | CC   |
|---|--|--|------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Tono muscular.</b></li> <li>- Práctica de diferentes formas de trabajo muscular para la adquisición de tono.</li> <li>- Interés por el mantenimiento de un buen tono muscular como conservación de la salud.</li> <li>- Pesas.</li> <li>- Práctica de ejercicios adecuados a la edad señalando los riesgos que comportan las pesas.</li> <li>- Interés por el uso saludable de los ejercicios con pesas.</li> </ul> | 1. Conocer las diferentes formas de trabajo muscular orientado a la adquisición de tono.   | 1.1. Conocer las diferentes formas de trabajo muscular orientado a la adquisición de tono.   | CMCT |
|   | 2. Aprender a trabajar con pesas conociendo y controlando los riesgos que comporta.  | 2.1. Sabe trabajar con pesas conociendo y controlando los riesgos que comporta.  | CAA  |
|   | 3. Conocer opciones sencillas de mantenimiento físico para practicar de forma habitual en distintos medios y momentos.                                     | 3.1. Es capaz de detectar opciones sencillas de mantenimiento físico para practicarlas de forma habitual en distintos medios y momentos.                   | CAA  |
|   | 4. Construir y rutinizar un programa básico de entrenamiento personal empleando pesas y otros elementos en distintos medios y ambientes para toda la vida. | 4.1. Es capaz de diseñar un programa básico de entrenamiento personal empleando pesas y otros elementos en distintos medios y ambientes para toda la vida. | SIEP |

|  |   |   |             |
|--|---|---|-------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades de mantenimiento.</li> <li>- Diseño de programas de actividades sencillas de mantenimiento permanente.</li> <li>- Interés por actividades sencillas de mantenimiento personal.</li> <li>- Programa básico de entrenamiento.</li> <li>- Práctica de un abanico de ejercicios que posibiliten la elección de un sistema personal de entrenamiento empleando pesas y ejercicios ejecutables en distintos medios y ambientes.</li> <li>- Interés por poseer un programa básico de entrenamiento personal empleando pesas y otros recursos.</li> </ul> | <p>5. Saber aplicar cuidados higiénicos especiales en partes delicadas del cuerpo, en relación con sus actividades físicas.</p> | <p>5.1. Es capaz de aplicar cuidados higiénicos especiales en partes delicadas del cuerpo, en relación con sus actividades físicas.</p> | <p>SIEP</p> |
|--|---|---|-------------|

## 6. CRITERIOS METODOLÓGICOS Y ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS GENERALES PARA UTILIZAR EN EL ÁREA

Trabajar la adquisición de las competencias clave en el aula supone un cambio metodológico importante. El docente pasa a ser un gestor de conocimiento del alumnado y el alumno o alumna adquiere un mayor grado de protagonismo.

En concreto, en el área de **Educación Física**, necesitamos entrenar de manera sistemática los procedimientos que conforman el andamiaje de la asignatura. Si bien la finalidad del área es adquirir conocimientos esenciales que se incluyen en el currículo básico, el alumnado deberá también desarrollar actitudes conducentes a la **reflexión y análisis** sobre las aportaciones de la Educación Física y el deporte a nuestra salud y ocupación del ocio y el tiempo libre. Para ello necesitamos combinar la práctica de actividad física con el proceso reflexivo.

En algunos aspectos del área, el **trabajo en grupo colaborativo** aporta, además del entrenamiento de habilidades sociales básicas y enriquecimiento personal desde la diversidad, una herramienta perfecta para discutir y profundizar en contenidos y destrezas fundamentales de esta área.

Por otro lado, cada alumno parte de unas potencialidades que definen sus inteligencias predominantes, enriquecer las tareas con actividades que se desarrollen desde la **teoría de las inteligencias múltiples** facilita que todos los alumnos puedan llegar a comprender los contenidos que pretendemos adquirir para el desarrollo de los objetivos de aprendizaje.

En el área de Educación Física es indispensable la **vinculación a contextos reales**, así como generar posibilidades de aplicación de los contenidos adquiridos. Para ello, las tareas competenciales facilitan este aspecto, que se podría complementar con proyectos de aplicación de los contenidos.

La **metodología didáctica** debe favorecer la capacidad del alumnado para aprender por sí mismo, para trabajar en equipo y para aplicar los métodos apropiados de investigación y también debe subrayar la relación de los aspectos teóricos de las materias con sus aplicaciones prácticas. En este sentido la materia de Educación Física, dado su carácter eminentemente práctico (motriz), es idónea para llevar a cabo la teoría desde la propia práctica. El “saber hacer” que se reclama en las diferentes competencias, requiere de la vinculación práctica del conocimiento y de las habilidades o destrezas que se enseñan.

La metodología didáctica, pues, como el conjunto que es de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, tiene la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos suscitados. La idea fundamental de la metodología que pretendemos llevar a cabo es la consideración del alumno como el principal protagonista de su propio aprendizaje, y que el profesor se convierta en mediador o guía de este proceso. Por ello debemos tener en cuenta que la metodología ha de tener en cuenta una serie de criterios que exponemos a continuación.

## 6.1. CRITERIOS METODOLÓGICOS

En relación con lo expuesto anteriormente, la propuesta didáctica de Educación Física se ha elaborado de acuerdo con los criterios metodológicos siguientes:

- Adaptación a las características del alumnado, ofreciendo actividades diversificadas de acuerdo con las capacidades intelectuales propias de la etapa. Los diferentes métodos didácticos deben estar subordinados a estas características
- Autonomía: facilitar la capacidad del alumnado para aprender por sí mismo.
- Actividad y participación: fomentar la participación del alumnado en la dinámica general del aula, combinando estrategias que propicien la individualización con otras que fomenten la socialización.
- Motivación: procurar despertar el interés del alumnado por el aprendizaje que se le propone.
- Integración: para desarrollar el avance de las capacidades físicas, psíquicas y sociales de cada alumno en función de sus posibilidades, sin distinción de sexo o cualquier otra connotación.
- Funcionalidad: fomentar la proyección práctica de los contenidos fuera del aula y su aplicación a distintos entornos, con el fin de asegurar la funcionalidad de los aprendizajes en dos sentidos: el desarrollo de capacidades para ulteriores adquisiciones y su aplicación en la vida cotidiana.
- Variedad en la metodología: el alumnado aprende a partir de fórmulas muy diversas.

Establecidos estos criterios, añadiremos las siguientes consideraciones para el correcto desarrollo de la **Sección Bilingüe**:

- Haremos especial énfasis en las actividades de comprensión lectora, escrita y oral de temas científicos, consultando páginas web de las que se extraerá información relativa al currículo que se intentará transmitir a los demás compañeros de forma oral ayudados con las nuevas tecnologías.
- La incorporación de la lengua inglesa se hará progresivamente, incrementando su presencia a lo largo del curso, y siempre en función de la competencia del alumnado sobre la misma y de los porcentajes establecidos por la norma.
- Se prestará especial interés a que el alumnado vea la Sección Bilingüe como una oportunidad de mejorar sus competencias lingüísticas en Inglés, tratando de trabajar de modo más individualizado la expresión oral, la riqueza de vocabulario y los recursos para afrontar la dificultad de expresarse y ser entendido en una lengua nueva. Por tanto, las diversas actividades que se vayan proponiendo tratarán de fomentar su motivación, autoestima, capacidad de esfuerzo y autonomía. La competencia lingüística adquiere de este modo una nova dimensión.
- Principalmente se promoverán actividades por descubrimiento guiado, así como retos colaborativos de ejecución fomentando el aprendizaje basado en proyectos.

## 6.2. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y TÉCNICAS DE ENSEÑANZA

La forma de conseguir estos objetivos queda, en cada caso, a juicio del profesorado, en consonancia con el propio carácter, la concepción de la enseñanza y las características de su alumnado. No obstante, resulta conveniente utilizar estrategias didácticas variadas, que combinen, de la manera en que cada uno considere más apropiada, las estrategias expositivas, acompañadas de actividades de aplicación y las estrategias de indagación.

### Las estrategias expositivas

Presentan al alumnado, oralmente o mediante textos, un conocimiento ya elaborado que debe asimilar. Resultan adecuadas para los planteamientos introductorios y panorámicos y para enseñar hechos y conceptos; especialmente aquellos más abstractos y teóricos, que difícilmente el alumnado puede alcanzar solo con ayudas indirectas. Este tipo de estrategia puede utilizarse al principio de cada unidad, en la introducción, lectura y debate del texto, así como en la explicación de contenidos teóricos de especial complejidad.

### Las estrategias de indagación

Presentan al alumnado una serie de materiales en bruto que debe estructurar, siguiendo unas pautas de actuación. Se trata de enfrentarlo a situaciones problemáticas en las que debe poner en práctica y utilizar reflexivamente conceptos, procedimientos y actitudes para así adquirirlos de forma consistente. El empleo de estas estrategias está más relacionado con el aprendizaje de procedimientos, aunque estos conllevan a su vez la adquisición de conceptos, dado que tratan de poner al alumnado en situaciones que fomenten su reflexión y pongan en juego sus ideas y conceptos. También son muy útiles para el aprendizaje y el desarrollo de hábitos, actitudes y valores.

En las diferentes unidades planteadas, las estrategias de indagación se dan en todo el conjunto de las actividades prácticas desarrolladas, sean estas de carácter motriz o no.

Por lo que respecta a las diferentes **técnicas de enseñanza** utilizadas, hay que destacar aquellas en las que la intervención alumno-profesor en el proceso de toma de decisiones deja libertad al alumnado para experimentar, crear y resolver sus propias situaciones, adoptando el profesor un rol de apoyo y de consulta capaz de ofrecer el adecuado *feedback* para el aprendizaje y consolidación de los contenidos. Así, las técnicas de enseñanza fundamentales que se requieren son el descubrimiento de los diferentes perfiles educativos y necesidades de los alumnos y las alumnas, que se concretarán en el diseño de diversos **estilos de aprendizaje guiado** y en **programas individualizados**, respectivamente.

Otras técnicas de carácter más directivo, como la **instrucción directa** también son necesarias en determinadas ocasiones. Entre los diferentes tipos de estilos de enseñanza de la instrucción directa se promueven aquellas que dejan mayor libertad de acción al alumnado como: **la asignación de tareas**, la **enseñanza recíproca** (entre alumnos y alumnas), la **autoevaluación** (por parejas o grupos) o la **inclusión** (que permite al alumnado situarse en el nivel de ejecución que estime según su progreso).

Según los diferentes **contenidos**, podríamos concretar los distintos **estilos de enseñanza** de la siguiente manera:

|  |   |
|--|---|
| -Tareas y ejercicios donde el objetivo es el orden y el control del alumno   |   |
| -Ejercicios analíticos y trabajo localizado.   | -Mando Directo                            |
| -Ejecución de técnicas deportivas.   |   |
| -----  |   |
| -Calentamiento dirigido  |   |
| -Danzas  | -Modificación del Mando Directo           |
| -Deportes o actividades con algún riesgo.  |   |
| -----  |   |
| -Enseñanzas de técnicas de deportes individuales, de adversario o colectivo  |   |
| -Preparación física  | -Asignación de Tareas                     |
| -Actividades físicas en la naturaleza  |   |
| -----  |   |
| -Actividades y juegos deportivos   | -Trabajo por grupos o en grupos reducidos |
| -Danzas  | -Enseñanza Recíproca                      |
| -----  |   |
| -Iniciación deportiva  |   |
| -Actividades en la naturaleza  |   |
| -Expresión corporal  | -Estilos Cognoscitivos:                   |
| -Trabajo de las Cualidades Físicas Básicas.  | Descubrimiento Guiado                     |
| -Juegos y Resolución de Problemas.   |   |
| -Contenidos con modelos no estandarizados.   | -Estilos Creativos.                       |
| -Actividades físico-deportivas que requieran elevados índices de actividad cognoscitiva (pensamiento táctico, adaptación al adversario...) |   |
| -----  |   |

### 6.3. LAS ACTIVIDADES DIDÁCTICAS

En cualquiera de las estrategias didácticas adoptadas es esencial la realización de actividades por parte del alumnado, puesto que cumplen los objetivos siguientes:

- Afianzan la comprensión de los conceptos y permiten al profesorado comprobarlo.
- Son la base para el trabajo con los procedimientos característicos del método científico.
- Permiten dar una dimensión práctica a los conceptos.
- Fomentan actitudes que ayudan a la formación humana del alumnado.

#### Criterios para la selección de las actividades

Hemos seguido los criterios siguientes:

- Que desarrollen la capacidad del alumnado para aprender por sí mismo, utilizando diversas estrategias.
- Que proporcionen situaciones de aprendizaje que exijan una intensa actividad mental y lleven a reflexionar y a justificar las afirmaciones o las actuaciones.
- Que estén perfectamente interrelacionadas con los contenidos teóricos.

- Que tengan una formulación clara, para que el alumnado entienda sin dificultad lo que debe hacer.
- Que sean variadas y permitan afianzar los conceptos; trabajar los procedimientos (textos, imágenes, gráficos), desarrollar actitudes que colaboren a la formación humana y atender a la diversidad en el aula (tienen distinto grado de dificultad).
- Que den una proyección práctica a los contenidos, aplicando los conocimientos a la realidad.
  - Que sean motivadoras y conecten con los intereses del alumnado, por referirse a temas actuales o relacionados con su entorno.
  -

## 7. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS

Los materiales y recursos que los que disponemos para llevar a cabo nuestra labor son los siguientes:

En cuanto a **instalaciones deportivas**.

- Una pista polideportiva exterior dotada de porterías de balonmano y de canastas de baloncesto. Las dimensiones son las adecuadas pero la superficie está en muy mal estado.
- Un aula gimnasio dotada de vestuarios y almacén adyacente.
- Un pequeño gimnasio que en su momento fue reconvertido en zona de ocio para los recreos (dotado con fútbolín, mesa de ping-pong y juego de mesa) pero que hemos tenido que recuperar como espacio clase por alguna que otra coincidencia horaria (sección bilingüe).

En cuanto al **material** disponible:

- Material pesado: quitamiedos, colchonetas, bancos suecos, plintos, potros, espalderas, canastas fijas, redes de voleibol, de bádminton, etc.
  - Material fungible: balones de fútbol, baloncesto, balonmano y voleibol; raquetas y volantes de bádminton; pelotas de goma para juegos y psicomotricidad; aros, conos, cuerdas, picas; cronómetros, petos, testigos, silbatos, etc.
  - Material de apoyo para los contenidos teóricos: enciclopedia específica, libros de texto y libros de consulta de diferentes temas.

Evidentemente, la cantidad y variedad de este tipo de material cambia con frecuencia debido al uso habitual, deterioro y reemplazo por compras puntuales a cargo del presupuesto del departamento.

Para un listado más detallado del mismo, remitimos al inventario específico del departamento que forma parte del Inventario General del Centro.

Estamos a la espera de concretar y valorar la adquisición de libros de texto que contemplen ya los cambios anunciados de la LOMCE. Las unidades didácticas colgadas en las páginas web de las diferentes editoriales y

compiladas en sus respectivos libros digitales también nos sirven de perfecta guía en nuestra labor. No en vano, estamos en proceso de realizar unos apuntes teóricos específicos de los diferentes niveles para nuestros alumnos de los que poder examinarlos a través del aula virtual.

Por último, indicar que debido a la implantación desde el curso 16/17 de las nuevas asignaturas optativas en 2º de ESO y 2º de Bachillerato, así como la de la Sección Bilingüe (este curso en 4º de la ESO), el Departamento consideró necesario que el centro nos incrementase de algún modo el presupuesto del mismo, con el fin de adquirir algún material deportivo (tenemos más alumnos y más horas de clase), así como alguno de apoyo para las clases en inglés de los grupos de la Sección Bilingüe, petición que fue atendida (esperemos que no puntualmente) durante el curso pasado.



## 8. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y PROMOCIÓN Y CONTENIDOS MÍNIMOS

### 8.1. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y PROMOCIÓN

A la hora de valorar a un alumno, no debemos marcarnos un nivel inicial común, del mismo modo que en otras asignaturas, sino que cada alumno tiene una serie de características y capacidades distintas a los demás. Es por eso que en una asignatura como la Educación Física, la evaluación se efectuará de manera totalmente individualizada. Esta debe tener un carácter formativo y no meramente sumativo, de forma que se atienda a las capacidades de cada quien.

Buscamos mediante las pruebas prácticas que el alumno consiga una mejora general en todas sus capacidades, mejorando en la medida de lo posible aquellas más débiles sin olvidarlas que tienen suficientemente desarrolladas. Asimismo pretendemos que la evaluación sea una actividad integrada dentro del proceso educativo y que nos ofrezca la máxima información de cómo se realiza el proceso de enseñanza-aprendizaje de nuestros alumnos.

Los sistemas de evaluación e instrumentos que se pueden utilizar son múltiples, pero en cualquier caso, tendremos siempre en cuenta las actividades siguientes:

- **Actividades de tipo conceptual acerca de los contenidos teóricos y prácticos.**
- **Actividades de tipo práctico.** Todo tipo de pruebas o test capaces de medir de forma adecuada la competencia motriz trabajada.

En cuanto al **«formato»** de estas actividades, podremos utilizar, según las circunstancias, las siguientes:

- Tests para evaluar la condición física (course navette, batería Eurofit, test de Cooper...)
- Fichas de evaluación utilizando diferentes ítems para comprobar el grado de adquisición de diferentes habilidades motrices individuales o capaces de evaluar actividades grupales.
- Pruebas objetivas escritas.
- Actividades y exposiciones orales.
- Trabajos escritos sobre algún contenido específico de la unidad (individuales, en parejas o en grupo).
- Actividades de reflexión y comprensión de textos.

El proceso de evaluación debe determinar el nivel educativo y competencial del alumno. La recogida de datos se realizará durante todo el curso, de forma que se tendrán en cuenta, no sólo los resultados de las pruebas objetivas de cada evaluación, sino también otros como:

- La participación y la cooperación en las distintas actividades.
- La utilización de ropa y calzado adecuado para la práctica deportiva.
- Calidad del trabajo y esfuerzo del alumno cara a la asignatura.
- Uso adecuado del material utilizado en clase, así como la cooperación para su distribución y recogida.
- Asumir ciertos hábitos higiénicos tras la realización de la actividad.

Sobre estos aspectos, añadir que el calzado deberá estar bien atado, el pelo largo deberá estar recogido y se evitará hacer práctica con relojes, anillos, pulseras o colgantes que puedan representar un riesgo para el propio alumno y/o sus compañeros.

En el caso de que el alumno padezca una **enfermedad o lesión** transitoria que le impida hacer la práctica, deberá ser justificada por un informe médico.

Así pues, ya concretando, y considerando esa doble vertiente de nuestra asignatura, establecemos lo siguiente:

### **8.1.1. CONVOCATORIA ORDINARIA.**

#### **a) En cuanto al APARTADO TEÓRICO (25% de la nota).**

Este apartado se calificará mediante:

- Pruebas escritas u orales
- Fichas de las sesiones prácticas elaboradas polos alumnos. Sobre todo aquellos alumnos que por la causa que sea, debidamente documentada, no puedan participar en ellas
- Trabajos escritos o en formato digital relacionados con los contenidos del área.

En función de los objetivos generales de la LOMCE, se valorarán en el apartado teórico los siguientes aspectos:

- La correcta presentación de los exámenes, trabajos o materiales escritos elaborados por los alumnos.
- Correcta expresión y ortografía.
- Capacidad de comprensión: ser capaz de entender y sintetizar los contenidos teóricos que se trabajan.

#### **b) En cuanto al APARTADO PRÁCTICO (25% de la nota)**

Se calificará este apartado mediante:

**b1)** Los test de condición física. Se hará una evaluación inicial al comienzo del curso para conocer el nivel de partida de nuestros alumnos. De este modo ellos tendrán una valoración objetiva del estado de su condición física y podrán compararla con los resultados que obtengan el largo del curso.

**b2)** Pruebas de habilidad deportiva y motriz de los deportes y actividades rítmicas, gimnásticas, en medio natural... correspondientes a cada curso.

#### **c) En cuanto al APARTADO ACTITUDINAL (50% de la nota)**

Se valorará el trabajo cotidiano de los alumnos en cada una de las sesiones prácticas.

Aquí se tendrá en cuenta, como ya apuntamos anteriormente, lo siguiente:

- La participación en la clase y el esfuerzo personal.
- El trabajo en equipo.
- Actividades de cooperación y colaboración con los compañeros.
- Manifestación de hábitos de higiene y cuidado personal

Además, en cuanto a la evaluación de los alumnos en esta materia queremos dejar claras lo siguiente:

- En principio, la calificación final de la asignatura será la media aritmética de los resultados obtenidos en cada trimestre, aunque, en caso de una progresión claramente positiva del alumno (sobre todo, en los aspectos actitudinales), podríamos contemplar que las últimas calificaciones pudieran ponderar y tener más peso que las que las primeras.

- Los alumnos que no superen las evaluaciones trimestrales tendrán la oportunidad de superar la asignatura en junio recuperando las evaluaciones suspensas mediante las pruebas escritas, orales, prácticas, trabajos, etc., que estime el profesor en cada caso particular.

- Los procedimientos de evaluación como los porcentajes a aplicar en la calificación serán también los mismos para los alumnos de la sección bilingüe.

- Apuntar también que, tanto para facilitar, aclarar o explicar los contenidos teóricos como los exámenes teóricos correspondientes, podremos hacer uso del aula virtual.

### **8.1.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA.**

Los alumnos que no superen la convocatoria de junio deberán presentarse a la convocatoria extraordinaria de septiembre, en la cual serán evaluados de la totalidad de los contenidos del curso no superado, pudiendo incluir, por lo tanto:

- Exámenes Teóricos: sobre la materia impartida.
- Exámenes prácticos: pruebas de condición física, habilidades motrices, deporte individual, deporte colectivo, etc.
- Trabajos escritos o en formato digital: ya sean trabajos no presentados durante la evaluación común o trabajos nuevos propuestos por el profesor para la evaluación extraordinaria.

Los alumnos deberán informarse en junio con el profesor correspondiente de las particularidades de su examen de Septiembre. En principio, los porcentajes a aplicar serían:

- **70%** para la evaluación de conceptos teóricos, así como la entrega de los trabajos.
- **30%** para la evaluación de contenidos prácticos

(De todos modos, estos porcentajes podrían cambiar por decisión del profesor en función del curso, grupo, contenidos, unidades didácticas, estándares de aprendizaje, etc., desarrollados. De ahí que el alumno deba hablar e informarse correctamente en junio con el profesor correspondiente).

La calificación resultante se obtendrá calculando la media de las pruebas, pero teniendo en cuenta el porcentaje. En el caso de realizarse una prueba sólo teórica o sólo práctica, su valor obviamente será del **100%**.

### **8.1.3. ALUMNOS EXENTOS de la PRÁCTICA**

Obviamente, un alumno no puede estar exento de cursar esta asignatura porque es obligatoria, pero cierto es que a veces contamos con alumnos en clase que, por diversas circunstancias, sí están exentos de participar en la parte práctica de la signatura o, al menos, en ciertos contenidos. Estos alumnos presentarán informe médico que alegue su condición física y su imposibilidad para realizar las prácticas. En la mayoría de los casos, dichos alumnos no están eximidos de la asistencia a clase, pues en ella pueden y deben colaborar tanto con el profesor como con el resto de sus compañeros para un mejor desarrollo de la misma o bien realizar algún tipo de tarea (no física) relacionada con la misma.

Con carácter general, a los alumnos exentos les son aplicables los OBJETIVOS, CONTENIDOS y CRITERIOS DE EVALUACION compatibles con sus capacidades físicas.

Con carácter específico, tendremos en cuenta los siguientes los criterios de evaluación:

Las evaluaciones prácticas que no puedan realizar podrán ser sustituidas por trabajos como:

- Buscar y sintetizar información relacionada con la lesión o enfermedad que padece u otras cuestiones referidas a su salud.

- Buscar y sintetizar información sobre determinados beneficios y perjuicios para la salud por hábitos de consumo como el tabaco, alcohol, drogas...

- Realizar descripciones teóricas de las actividades prácticas de las sesiones de clase.

- Tomar notas estadísticas sobre las marcas obtenidas por sus compañeros en test físicos, r copilar dicha información y compartirlas con el resto de los alumnos.

En cuanto a los **criterios de calificación**, la nota de cada evaluación se obtiene de la siguiente forma:

**80 %** Parte teórica (exámenes, trabajos, etc)

**20 %** Parte actitud: similar al sistema general haciendo hincapié en su función como alumno ayudante y colaborador de los demás alumnos.

## 8.2. CONTENIDOS MÍNIMOS

A continuación, una relación de los estándares de aprendizaje que entendemos que los alumnos deberán manejar para superar la asignatura:

### 8.2.1. 1º ESO

- Discrimina las fases de un calentamiento general y sabe realizar ejercicios apropiados para cada una de ellas.
- Adecúa de forma apropiada la carga de trabajo para cada fase del calentamiento.
- Adecúa de forma apropiada los tipos de ejercicios de calentamiento específico para prevenir lesiones y prepara el cuerpo para la actividad específica posterior.
  
- Participa de forma activa y cooperativa en las distintas formas jugadas propuestas, juegos populares y tradicionales incluidos.
- Participa activamente en todos los métodos de entrenamiento propuestos y muestra iniciativas de mejora en las sesiones prácticas.
- Mejora sus habilidades motrices, las coordinativas, de equilibrio y agilidad
- Realiza con una mínima corrección una pequeña composición o serie que integre las diferentes habilidades gimnásticas trabajadas en las unidades y otras propuestas por ellos mismos.
- Mejora su nivel de ejecución del Bádminton con respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo y superación, adecuado a sus circunstancias personales.
- Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas del Bádminton, y de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- Tanto en Baloncesto, Fútbol-sala y Voleibol, emplea los fundamentos técnicos y tácticos explicados para obtener ventaja inicial en el transcurso de la acción de juego.
- En Baloncesto, Fútbol-sala y Voleibol, actúa en función del adversario y del móvil en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición.
- Orienta el plano y sabe localizar su posición en el mismo en entornos conocidos.
  - Participa de forma activa y cooperativa en el aprendizaje y demostración de diferentes manifestaciones de expresión corporal.
  -

### **8.2.2. 2º ESO**

- Discrimina las fases de un calentamiento específico y sabe realizar ejercicios apropiados para cada una de ellas.
- Adecúa de forma apropiada los tipos de ejercicios de calentamiento específico para prevenir lesiones y prepara el cuerpo para la actividad específica posterior.
- Conoce el modo apropiado de distribuir la carga de la mochila escolar, cómo ajustarla y cuál debe ser su peso máximo.
- Conoce y ejecuta diversos ejercicios básicos para mantener una buena higiene de la espalda.
- Ejecuta con corrección los diferentes ejercicios que conllevan diferentes desplazamientos, saltos y giros.
- Conoce y lleva a la práctica ejercicios para mejorar su condición física en términos de fuerza y resistencia y flexibilidad.
- Mejora su nivel de ejecución del Bádminton con respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo y superación, adecuado a sus circunstancias personales.
- Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas del Bádminton, y de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- Conoce y aplica los agarres y llaves básicos del yudo.
- Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas de voleibol, baloncesto y fútbol, de las actividades propuestas de las reglas y normas establecidas.
- En la práctica de voleibol, baloncesto y fútbol, mejora su nivel de ejecución con respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo y superación, adecuado a sus circunstancias personales.
- Manejo de elementos básicos de orientación en el entorno próximo
- Orienta el plano y sabe localizar su posición en el mismo en entornos conocidos.
- Elabora y ejecuta una coreografía de al menos un minuto con un acompañamiento musical

### **8.2.3. 3º ESO**

- Adecúa fases y ejercicios de calentamientos para varias disciplinas deportivas.
- Ejecuta correctamente un número de ejercicios de fuerza realizados en las prácticas controlando la postura, describiendo su ejecución y la musculatura empleada.
- Conoce y ejecuta diversos ejercicios básicos para mantener una buena higiene de la espalda.
- Conoce y lleva a la práctica ejercicios para mejorar su condición física en términos de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- Conoce y lleva a la práctica ejercicios para mejorar sus habilidades gimnásticas (volteretas, saltos, equilibrios...)

- Realiza con una mínima corrección una pequeña composición o serie que integre las diferentes habilidades gimnásticas trabajadas en las unidades y otras propuestas por ellos mismos.
- Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas de voleibol, baloncesto y fútbol, de las actividades propuestas de las reglas y normas establecidas.
- En la práctica de voleibol, baloncesto y fútbol, mejora su nivel de ejecución con respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo y superación, adecuado a sus circunstancias personales.
- Emplea correctamente los diferentes recursos de orientación para localizar su posición en entornos no conocidos.
- Conoce la estructura y los elementos básicos para la participación en una carrera de orientación.
- Realiza con una mínima corrección una pequeña composición o serie que integre las diferentes habilidades gimnásticas trabajadas en las unidades y otras propuestas por ellos mismos.
- Utiliza técnicas de expresión corporales de forma creativa, combinando espacio, tiempo y ritmo.

#### **8.2.4. 4º ESO**

- Adecúa de forma apropiada los tipos de ejercicios de calentamiento específico para prevenir lesiones y prepara el cuerpo para la actividad específica posterior.
- Conoce y ejecuta diversos ejercicios básicos para mantener una buena higiene de la espalda.
- Conoce las características de los diferentes tipos de entrenamiento (natural, fraccionado, circuitos...)
- Conoce las variables para establecer un entrenamiento personalizado de acuerdo con sus propias características.
- Participa activamente en todas las sesiones de entrenamiento y sabe valorar sus propias posibilidades.
- Ejecuta con corrección los diferentes ejercicios de carrera, saltos y lanzamiento y explica la técnica de los mismos correctamente.
- En actividades de iniciación al patinaje, ejecuta con un nivel mínimo los elementos técnicos básicos de las habilidades de deslizamiento.
- En patinaje, mejora su nivel de ejecución con respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo y superación, adecuado a sus circunstancias personales.
- En los distintos deportes colectivos (baloncesto, fútbol, rugby), mejora su nivel de ejecución con respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo y superación, adecuado a sus circunstancias personales.
- En los deportes colectivos aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, y de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- En el Floorball aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, y de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas, además de mejorar su nivel de ejecución con

respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo y superación, adecuado a sus circunstancias personales.

-Utiliza técnicas de expresión corporales de forma creativa, combinando espacio, tiempo y ritmo.

- Participa de manera activa en las actividades propuestas y en la elaboración de una coreografía de Aerobic Dance en grupo reducido según las instrucciones dadas aportando ideas y ejecutando los pasos escogidos de forma coordinada.

### **8.2.5. 1ºBAC**

-Conoce y lleva a la práctica diferentes test para la valoración de la condición física enfocada en la salud.

- En cuanto a la planificación y el entrenamiento, mejora su nivel de ejecución con respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo y superación, adecuado a sus circunstancias personales.

- Participa activamente en todas las sesiones de valoración específicas de acuerdo con sus posibilidades.

- Diseña un programa básico de mantenimiento personal.

- Conoce la importancia de la postura cuando se trabaja con pesas para evitar lesiones y mejorar su tono y fuerza muscular sin riesgos importantes.

- Es consciente de la importancia y la repercusión de la alimentación en su salud y en su entrenamiento físico.

- En cuanto a la estructura formal y los principios técnico-tácticos de los diferentes deportes individuales y colectivos trabajados, mejora su nivel de ejecución con respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo y superación, adecuado a sus circunstancias personales.

- Asimismo, aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, y de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.

- Mejora su nivel de ejecución del Bádminton con respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo y superación, adecuado a sus circunstancias personales.

- Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas del Bádminton, y de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.

-Colabora activamente en el diseño y demostración de un montaje de acrosport con acompañamiento musical según las instrucciones sugeridas, así como participa de forma activa y cooperativa en su aprendizaje respetando y aplicando las normas que garanticen la seguridad.

-Aporta ideas, colabora con el grupo y participa activamente en la elaboración de una composición coreográfica empleando contenidos de acrosport, aerobic, hip-hop, etc.

-En cuanto al diseño y aplicación de sesiones de actividad física (deportes colectivos, alternativos, fitness, contenidos rítmicos...), planifica y participa activamente para llevar a cabo una sesión dirigida por parejas para sus compañeros de clase de un tema libremente escogido.

- Elabora un guion apropiado al contenido elegido para la impartición de la sesión.

- Imparte de forma estructurada una clase a sus compañeros del contenido elegido.



-Planifica y colabora con los compañeros en el montaje de campeonatos deportivos que favorezcan la participación de todo el grupo clase.

-Posee las habilidades técnicas mínimas para su participación en los campeonatos deportivos organizados.

## 9. ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO, RECUPERACIÓN Y EVALUACIÓN DE PENDIENTES. CONTENIDOS MÍNIMOS

El procedimiento habitual que pretendemos llevar a cabo se centra en seguir el progreso del alumno a lo largo del curso actual, valorando el grado de consecución de las capacidades/competencias definidas para el presente curso y para el que todavía está pendiente de superación. En este sentido, iremos informando con cierta frecuencia al alumno de sus progresos. De todos modos, y con el fin de que nos sirvan de referencia, hemos concretado unos **contenidos mínimos** a lograr por el **alumno con la asignatura de EF pendiente** de superar.

### CONTENIDOS MÍNIMOS

#### Final del primer ciclo de la ESO.

**-Agilidad:** ejecutar correctamente una voltereta adelante y una voltereta atrás agrupada, así como la voltereta lateral.

**-Voleibol:** ejecutar correctamente 5 toques de dedos seguidos, 5 toques de antebrazos y 5 saques correctos. Conocer el reglamento básico y saber aplicarlo en el juego real.

**-Baloncesto:** ejecutar una entrada a canasta, el bote de balón, las fintas, los pases y el tiro libre y en suspensión.

#### **-Pruebas de condición física:**

En el test de la Course Navette: 5 min. chicas; 7 min. chicos.

Lanzamiento de balón medicinal de 3 kg.: 3 metros chicas; 5 metros chicos.

Abdominales en un minuto: 20 chicas y 25 chicos (repeticiones).

Salto de pies juntos horizontal: 1 metro chicas y 1.20 metros chicos.

Potro: exterior.

-A lo largo del curso se desarrollarán **trabajos teórico-prácticos** sobre los temas en cuestión tanto para todos os alumnos/as pendientes como para aquellos que deban recuperar alguna parte concreta. Estos trabajos tendrán las siguientes características:

- una extensión de 5 folios mecanografiados como norma general.

- deberá contar con un guion y concretar las fuentes.

- a nivel práctico, el alumno deberá exponer y explicar los ejercicios sobre condición física, deporte o actividades de expresión o danza.

- todos los trabajos serán individuales.

Los contenidos mínimos establecidos serán de rigurosa aplicación en el caso de que no sea posible evaluar al alumno/a de forma continua y regular.

### Final del segundo ciclo de la ESO.

- **Agilidad:** ejecutar correctamente a voltereta adelante con piernas abiertas y la voltereta atrás agrupada. Rueda lateral.

- **Voleibol:** ejecutar correctamente 10 toques de dedos sucesivos, 10 toques de antebrazos y 10 saques correctos. Conocer la legislación y aplicar todos estos conceptos en el juego real.

- **Baloncesto:** ejecutar correctamente una entrada a canasta, el bote del balón, las fintas, los pases y el tiro libre y en suspensión.

#### - **Pruebas de carácter físico:**

En el test de la *Course Navette*: 6 min. chicas; 8 min. chicos.

Lanzamiento de balón medicinal 3 kg.: 5 metros chicas; 7 metros chicos.

Abdominales en un minuto: 30 chicas y 35 chicos (repeticiones).

Salto a pies juntos horizontal: 1.30 metros chicas y 1.50 metros chicos.

Potro: Interior. Plinto: Exterior.

-A lo largo del curso se desarrollarán **trabajos teórico-prácticos** sobre los temas en cuestión tanto para todos os alumnos/as pendientes como para aquellos que deban recuperar alguna parte concreta. Estos trabajos tendrán las siguientes características:

- Una extensión de 10 folios mecanografiados como norma general.

- Deberá contar con un guion y concretar las fuentes (bibliografía, webs...)

- A nivel práctico, el alumno deberá exponer y explicar los ejercicios sobre condición física, deporte o actividades de expresión o danza.

-Todos los trabajos serán individuales.

## 10. INDICADORES DE LOGRO: EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Creemos que es absolutamente necesario una reflexión y autoevaluación de la realización y el desarrollo de esta programación. Para ello, al finalizar cada unidad didáctica nos proponemos responder a una secuencia de preguntas que nos permitan evaluar el funcionamiento de lo programado en el aula y establecer estrategias de mejora para la propia unidad.

De igual modo, una herramienta que puede resultarnos sumamente útil para la evaluación de la programación didáctica en su conjunto sería la que detallamos a continuación. Además, no sólo podría ser utilizada y cumplimentada al final del curso, sino ya al final de cada trimestre, para así poder recoger las posibles mejoras en el siguiente. Dicha herramienta recogería los siguientes aspectos a autoevaluar:

| ASPECTOS A EVALUAR                          | A DESTACAR... | A MEJORAR... | PROPUESTAS DE MEJORA PERSONAL |
|---|---------------|--------------|-------------------------------|
| Temporalización de las unidades didácticas  |               |              |                               |
| Desarrollo de los objetivos didácticos      |               |              |                               |
| Manejo de los contenidos de la unidad       |               |              |                               |
| Descriptorios y desempeños competenciales   |               |              |                               |
| Realización de tareas                       |               |              |                               |
| Estrategias metodológicas seleccionadas     |               |              |                               |
| Recursos                                    |               |              |                               |
| Claridad en los criterios de evaluación     |               |              |                               |
| Uso de diversas herramientas de evaluación  |               |              |                               |
| Evidencias de los estándares de aprendizaje |               |              |                               |
| Atención a la diversidad                    |               |              |                               |
| Interdisciplinariedad                       |               |              |                               |

Como creemos que es absolutamente pertinente que esta valoración se lleve a cabo intercambiando impresiones entre el profesorado de la asignatura, dicha herramienta la iríamos cumplimentando durante las reuniones del departamento inmediatamente posteriores al término de cada trimestre, además de dejar constancia de las posibles modificaciones en la memoria final. Ya en el comienzo de curso siguiente se harían efectivas a efecto de su inclusión en la nueva programación.

## 11. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD E INCLUSIÓN.

La adaptación curricular dentro de la programación debe tender a posibilitar a todos los alumnos la consecución de un aprendizaje constructivo y significativo a través de modificaciones que flexibilicen las condiciones de desarrollo y permitan a alumnos con distintos niveles de aprendizaje, motivaciones e intereses, posibilidades para desarrollar con éxito su actividad. Esta adaptación debe prever posibles soluciones a los problemas más frecuentes con los que nos vamos a encontrar. Por supuesto que con estas medidas no se va a conseguir una adecuada progresión en todos los casos, pero sí se van a disminuir las diferencias.

A la hora de plantear las medidas de atención a la diversidad e inclusión hemos de recabar, en primer lugar, diversa información sobre cada uno de los **grupos** de alumnos y alumnas. Como mínimo, tendremos en cuenta la relativa a:

- El número de alumnos y alumnas.
- El funcionamiento del grupo (clima del aula, nivel de disciplina, atención...).
- Las fortalezas que se identifican en el grupo en cuanto al desarrollo de contenidos curriculares.
- Las necesidades que se hayan podido identificar.
- Las fortalezas que se identifican en el grupo en cuanto a los aspectos competenciales.
- Los desempeños competenciales prioritarios que hay que practicar en el grupo en esta materia.
- Los aspectos que se deben tener en cuenta al agrupar a los alumnos y a las alumnas para los trabajos cooperativos.
- Los tipos de recursos que se necesitan adaptar a nivel general para obtener un logro óptimo del grupo.

En cuanto a las **necesidades individuales**, la evaluación inicial nos facilita no sólo conocimiento acerca del grupo como conjunto, sino que también nos proporciona información acerca de diversos aspectos individuales de nuestros estudiantes, y a partir de ella podremos:

- Identificar a los alumnos que necesitan un mayor seguimiento o personalización de estrategias en su proceso de aprendizaje. Se debe tener en cuenta a aquel alumnado con necesidades educativas, con altas capacidades y con necesidades no diagnosticadas, pero que requieran atención específica por estar en riesgo, por su historia familiar, etc.
- En función de ello, adoptaremos medidas organizativas: refuerzos específicos, ubicación de espacio o la gestión de tiempos grupales para favorecer la intervención individual.
- Estableceremos medidas curriculares, así como sobre los recursos que se van a emplear.
- Llevaremos a cabo un seguimiento de cada uno de estos alumnos.
- En caso de que fuera necesario, modificaremos los intervalos de tiempo y el modo en que se van a evaluar los progresos de estos estudiantes.

-En caso de ser pertinente, y con el beneplácito de los padres, compartiremos la información sobre cada alumno o alumna con el resto de docentes que intervienen en su itinerario de aprendizaje (especialmente con el tutor).

Es más que evidente que las motivaciones, intereses y capacidades de aprendizaje de los alumnos y de las alumnas son diversas. La intención última de todo proceso educativo es lograr que los estudiantes alcancen los objetivos propuestos. Es preciso, entonces, tener en cuenta los estilos diferentes de aprendizaje del alumnado y adoptar las medidas oportunas para afrontar esta diversidad siempre que nos sea posible. Hay estudiantes reflexivos (se detienen en el análisis de un problema) y estudiantes impulsivos (responden muy rápidamente); estudiantes analíticos (pasan lentamente de las partes al todo) y estudiantes sintéticos (abordan el tema desde la globalidad); unos trabajan durante períodos largos y otros necesitan descansos; algunos necesitan ser reforzados continuamente y otros no; los hay que prefieren trabajar solos y los hay que prefieren trabajar en pequeño o gran grupo. Pero también hay casos más extremos (aunque también más puntuales) en los que nos encontramos alumnos con serios problemas para seguir el ritmo medio del grupo, alumnos con un déficit acusado de desarrollo psicomotriz, muy poco trabajados coordinativamente, con escaso afán competitivo o de superación personal, con escasas experiencias lúdico deportivas o, directamente, con problemas físicos y de salud que condicionan y limitan en buena medida su rendimiento e, incluso, la propia práctica deportiva. Así, habitualmente se hace necesario que nos adaptemos a las características específicas de nuestros alumnos adoptando medidas dirigidas a la consecución de objetivos realistas y adecuados para cada uno de ellos.

Ya desde el principio de curso, llevamos a cabo actividades de **detección de conocimientos previos** como:

-Comprobar el nivel de competencia motriz inicial mediante ejercicios previos de diferente grado de dificultad. Establecer el punto de partida del grupo y de los distintos alumnos y alumnas para adecuar la progresión de la propuesta.

-Repaso de las nociones ya vistas con anterioridad y consideradas necesarias para la comprensión de la unidad, tomando nota de las lagunas o dificultades detectadas.

Una vez recogidos todos estos datos, nos esforzamos por poner en funcionamiento ciertas actividades que podríamos llamar **de consolidación**:

-Actividades prácticas de refuerzo, ampliación y mejora para la adquisición de habilidades motrices de carácter más complejo. Asimismo, echamos mano de material en soporte digital que pueda ayudar al trabajo autónomo del estudiante fuera del centro.

- Realización de ejercicios apropiados y todo lo abundantes y variados que sea preciso, con el fin de afianzar los contenidos trabajados en la unidad.

Por supuesto, las actividades de refuerzo, ampliación y mejora permiten atender no sólo a los alumnos y a las alumnas que presentan problemas en el proceso de aprendizaje, sino también a aquellos que han alcanzado en el tiempo previsto los objetivos propuestos.

Las distintas **formas de agrupamiento** del alumnado y su distribución en el aula influyen, sin duda, en todo el proceso. La creación y el trabajo por grupos de nivel ayudan a poder controlar la evolución del aprendizaje de forma más sencilla, aportando igualmente una atención individualizada del estudiante.

Además, en la atención a la diversidad, tendremos en consideración los **contenidos** programados, distinguiendo la información general de la básica, planteando, pues, actividades con diferentes niveles de dificultad para una mejor adaptación de los contenidos desarrollados a las características del alumnado.

**En nuestra disciplina** se hace más que evidente que el nivel del desarrollo motor, de las capacidades físicas y psicomotrices, así como de las cualidades volitivas, es muy variado en el alumnado. A cuyo objeto, a la hora de evaluar a los chavales, en el Departamento tenemos estas diferencias muy en cuenta, facilitando que las tareas de las sesiones diarias, así como tratamos que las pruebas requeridas para su calificación tengan distintos niveles de capacidad, dificultad y complejidad. Además, tenemos muy presente y le damos suma importancia, a otros aspectos (trabajo, esfuerzo, colaboración, relación con los compañeros, actitud...) de la práctica diaria. Desde esta perspectiva, valoramos más a los alumnos por la propia progresión personal al largo del tiempo que por si consiguen o no un nivel teórico de rendimiento que, sea por sus características personales o por sus experiencias deportivas, muchas veces les resulta imposible o extraordinariamente difícil de conseguir.

Así pues, y ya con ánimo de resumir y concretar, desde el departamento hemos establecido las siguientes **medidas de atención a la diversidad**:

**a) Establecimiento de distintos niveles en la profundización de contenidos.**

-En los *contenidos teóricos*, solo se proponen distintos niveles de profundización en el caso de alumnos con necesidades educativas especiales y se establecerán específicamente para cada caso en colaboración con los profesores de apoyo.

-En los *contenidos prácticos*, y en función del nivel de los alumnos, se proponen unas actividades u otras.

En nuestra materia estamos obligados a replantear muy a menudo las actividades programadas en función de las circunstancias. Como nos vamos a encontrar con alumnos heterogéneos establecemos para atender a la diversidad una dosificación en los siguientes aspectos:

- En cuanto al volumen de entrenamiento.
- En cuanto a la intensidad de entrenamiento.
- En cuanto a la dificultad-complejidad de las destrezas.

**b) Selección de recursos y estrategias metodológicas.**

La metodología elegida normalmente está en función del análisis previo de la actividad que se va a realizar. En tareas donde la dificultad es alta en los mecanismos de toma de decisión, por ejemplo en los Deportes Colectivos, en ocasiones (no siempre, porque también tomamos en consideración aspectos socio afectivos como la integración en el grupo) se organiza a los alumnos en grupos de nivel, adaptando el reglamento para proponer situaciones de juego de menor dificultad, parando el juego para analizar determinado tipo de situaciones, o realizando explicaciones aparte a un alumno que lo requiera en concreto.

En tareas donde la dificultad es alta en los mecanismos de ejecución, por una alta dificultad técnica de la tarea, se utilizará la instrucción directa, descomponiendo la tarea en partes más sencillas, tantas como sean necesarias, y dependiendo del grupo, o de alumnos específicos, es necesario introducir algún paso intermedio o no.



En nuestras clases se trabaja frecuentemente en grupos, y estas agrupaciones se realizan atendiendo en cada ocasión a diferentes tipos de consideración según el objetivo perseguido por las actividades, ya sea la dificultad de la tarea, la relación e integración en el grupo e incluso a veces según las preferencias del alumno.

***c) Diversificación de estrategias, actividades e instrumentos de evaluación de los aprendizajes.***

Se utilizan diferentes tipos de pruebas de evaluación. Se intenta que la actividad diaria sea evaluada mediante la observación directa, para que el alumno tenga las referencias claras del objetivo a conseguir y una mayor motivación en realizar las cosas bien.

Los exámenes prácticos suelen ser comunes a todos (normalmente se dan por escrito al alumno, para que tenga presente lo que tiene que conseguir), pero la calificación se realiza en base a dos criterios: en base a norma, teniendo como norma valores de referencia del grupo de edad, según los objetivos del curso en concreto; pero también, en base a criterio, donde son tenidas en cuenta las diferencias individuales y los aspectos actitudinales, porque, en muchos casos, el objetivo es la superación de sus propias dificultades y límites.

***d) Adaptaciones Curriculares (ACS)***

El currículo se adaptará para aquellos alumnos con necesidades educativas especiales asociadas a discapacidad motora o sensorial, temporal o permanente. Las adaptaciones estarán en función de los correspondientes informes médicos.

## 12. CONCRECIÓN DE ELEMENTOS TRANSVERSALES.

### - ACCIONES DE ACUERDO CON EL PROYECTO LECTOR

Los titulares de este Departamento tenemos muy claro la especial importancia de conseguir por parte del alumnado el muy recomendable hábito de la lectura. Por eso, aunque la carga lectiva de nuestra asignatura es especialmente escasa y que el carácter de la misma es eminentemente práctico, desde este departamento no quisimos soslayar este objetivo fundamental. Además de los apuntes y diferentes textos que nuestro alumnado debe leer y estudiar para conseguir los conocimientos teóricos señalados para los diferentes niveles en esta programación, son dos las principales vías imbricadas en el Proyecto Lector del centro:

-Por un lado, el reparto y lectura de artículos específicos de nuestra materia aparecidos en la prensa o en otros soportes.

-Por otro, y de manera ya mucho más sistemática, la colaboración con la estrategia elaborada en el centro para el fomento de la lectura denominada "Hora de Ler" y que, durante algunas clases a lo largo del año, nos ocupa 20 minutos del tiempo de la sesión.

### -ACCIÓN DEL PLAN DE INTEGRACIÓN TIC.

En relación con el desarrollo del Plan TIC, este departamento hizo un esfuerzo económico especial para dotar al gimnasio de ciertos materiales con los que pretendemos complementar las tareas de las clases con el apoyo de estos elementos digitales. Este esfuerzo dio como resultado el uso habitual de un ordenador portátil conectado a internet ya una pantalla que los alumnos pueden observar desde la pista, por lo que se interrumpen lo mínimo las tareas de la práctica.

Por otra parte, estamos en proceso de realizar unos apuntes teóricos específicos de nuestra materia para los diferentes niveles de ESO. Los alumnos podrán consultarlos on-line desde cualquier dispositivo, además de poder examinarlos de los mismos a través del aula virtual.

Los trabajos requeridos para su evaluación deberán ser realizados en ordenador y ser presentados con un formato determinado.

### -ACCIONES DEL PLAN DE CONVIVENCIA.

Este departamento oferta siempre la posibilidad de tener abierto el gimnasio en las guardias de recreo con el fin de facilitar que los alumnos practiquen actividad físico-deportiva durante el tiempo de ocio, evitando así multitud de situaciones que podrían desembocar en un problema de convivencia entre los alumnos. Creemos que la informalidad de esta práctica vigilada tiene la ventaja de resultar muy beneficiosa en muchos aspectos, pero, sobre todo, nos gustaría subrayar que su función "catártica" mejora el clima y esa convivencia en el centro. Además, trabajamos con los alumnos para que también aprovechen este tiempo para competiciones deportivas internas que en muchas ocasiones organizan ellos mismos, dejando nuestra intervención en labores logísticas, de asesoramiento y ayuda. De una manera más general, nos gusta pensar que todo lo que implica práctica de actividad física, tanto en estos tiempos de ocio como en otras más complementarias, resulta sumamente beneficioso para este plan de convivencia.

### 13. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

A raíz de ciertos acontecimientos, este departamento de Educación Física determinó que, salvo actividades muy puntuales que pudiéramos llevar a cabo con otros departamentos, la totalidad de las actividades complementarias que solíamos llevar a cabo fuera del centro (casi todas sobrepasaban el horario lectivo) quedaban *sine die* en suspenso. En cuanto a las actividades llevadas a cabo o tuteladas por este departamento dentro de los límites del centro podemos destacar las siguientes:

-**Campeonatos** a lo largo del curso durante el tiempo libre de los recreos: **baloncesto, fútbol sala y voleibol**: de la organización, del sistema de competición, las normas básicas y el material necesario se hace cargo el departamento, pero en la toma de datos, de resultados y arbitrajes, los alumnos son parte activa y comprometida, con lo que creemos que fomentamos su madurez, compromiso y actitudes ante la práctica deportiva competitiva.

-Estrecha relación con los **clubes deportivos** de la zona para poder visitar nuestras instalaciones y contactar con nuestros alumnos por medio de explicaciones y *master classes* de su especialidad deportiva, acercando así nuevas experiencias a nuestro alumnado y favoreciendo e impulsando la posible y deseable implicación de nuestro alumnado en diversas prácticas deportiva fuera del horario lectivo.

-Colaboración en las **actividades lúdico-culturales** llevadas a cabo en el centro a lo largo del curso: magostos, juegos populares tradicionales, desfile de carnaval, etc.

De todos modos, por tercer año consecutivo, el curso pasado organizamos una salida con un Club de **Surf** de la zona, una práctica de iniciación hacia este deporte. Las experiencias han sido muy positivas y presumiblemente la repetiremos este año.

#### 14. EVALUACIÓN INICIAL Y MEDIDAS A ADOPTAR SEGÚN RESULTADOS DE LA MISMA

Los profesores de este departamento hemos acordado realizar al principio de curso unas pruebas de condición física, de habilidades psicomotrices y de habilidades técnicas deportivas con el fin de calibrar el nivel nuestro alumnado, del grupo en general y de cada alumno en particular. En función de los resultados de las mismas, adaptaremos los contenidos previstos para que, tanto individual como colectivamente, estos se puedan trabajar con mayores garantías de éxito evitando situaciones de inseguridad y desmotivación que nos pondrían mucho más difícil poder alcanzar los objetivos previstos.

Al comienzo de cada unidad didáctica, haremos también una pequeña introducción a la misma con el fin de calibrar el nivel del alumnado en ese contenido específico con el fin de anticipar soluciones y estrategias que mejoren su asimilación por parte de los alumnos.

## 15. MECANISMOS DE REVISIÓN, EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN EN RELACIÓN CON LOS RESULTADOS Y PROCESOS DE MEJORA.

A lo largo de un curso siempre hay circunstancias cambiantes, incidencias, imprevistos, variedad de respuestas del alumnado a los contenidos, cálculos fallidos en cuanto a temporalización, etc., que aconsejan ir revisando poco a poco las programaciones didácticas previstas en los aspectos que presenten mayor disfuncionalidad. Es por ello por lo que debemos dotarnos de mecanismos y herramientas de revisión de estas programaciones para, en caso de encontrarnos con dichos problemas, poder modificarlas si fuera aconsejable y necesario. En un punto anterior ya presentamos una herramienta que nos permitía autoevaluar algunos aspectos de la programación para valorar en qué medida había sido operativa en el devenir del curso. En este apartado presentamos una batería de cuestiones más exigente que nos servirá como mecanismo de revisión y evaluación para, así, y según las respuestas, proceder a una modificación paulatina con el fin de mejorarla y hacerla cada vez más eficaz.

Así pues, al término del curso, los profesores del departamento nos comprometemos a plantearnos y respondernos, según el caso afirmativa o negativamente, una serie de ítems que tratan de cuestionar la bondad y/o pertinencia de los diferentes aspectos de este proyecto didáctico.

### 15.1. RESPECTO A CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

| INDICADORES  | SI | NO | OBSERVACIONES |
|--|----|----|---------------|
| 1. La programación recoge los criterios de evaluación de forma clara y sencilla. |    |    |               |
| 2. Los alumnos tienen acceso a los criterios de evaluación/calificación.         |    |    |               |
| 3. Las familias, tienen acceso a los criterios de evaluación/calificación.       |    |    |               |
| 4. Se evalúan los conocimientos previos.   |    |    |               |
| 5. Va dirigida a los diferentes tipos de contenidos.                             |    |    |               |
| 6. Se valoran los contenidos actitudinales y Procedimentales.                    |    |    |               |
| 7. Se evalúan las competencias.  |    |    |               |
| 8. Se valora el trabajo que desarrolla el alumno en el aula.                     |    |    |               |
| 9. Las pruebas contemplan diferentes niveles de dificultad.                      |    |    |               |
| 10. Se analizan los resultados del grupo de alumnos.                             |    |    |               |
| 11. Se establecen los procedimientos de recuperación por evaluación.             |    |    |               |
| 12. Las sesiones de evaluación son suficientes y eficaces.                       |    |    |               |
| 13. Se evalúa periódicamente la Programación.                                    |    |    |               |
| 14. Se evalúa la propia práctica docente.  |    |    |               |
| 15. La evaluación es continua.   |    |    |               |

16. Los resultados de las evaluaciones se utilizan para adecuar la programación.
17. La programación contempla mecanismos propios de evaluación interna.

## 15.2. RESPECTO A LA METODOLOGÍA.

| INDICADORES  | SI NO | OBSERVACIONES |
|--|-------|---------------|
| <p>1. Se prevé una metodología activa y participativa del alumno</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participa en una selección de actividades</li> <li>- Exponiendo trabajo al grupo</li> <li>- Realizando trabajos en grupo</li> <li>- Mediante actividades por descubrimiento guiado</li> <li>- Otras:</li> </ul>  |       |               |
| <p>2. La actuación del profesor tiene un enfoque Interdisciplinar.</p>   |       |               |
| <p>3. Los diferentes tipos de actividades se basan en aprendizajes significativos y funcionales.</p>   |       |               |
| <p>4. La distribución del aula facilita el trabajo autónomo.</p>   |       |               |
| <p>5. La distribución del aula se modifica en función de las actividades.</p>  |       |               |
| <p>6. Se prevé el uso de otros espacios</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biblioteca</li> <li>- Salas de informática</li> <li>- Laboratorios</li> <li>- Espacios fuera del centro</li> <li>- Otros:</li> </ul>  |       |               |
| <p>7. Recursos previstos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recursos propios de la asignatura</li> <li>- Materiales elaborados por el departamento</li> <li>- Medios audiovisuales</li> <li>- Medios informáticos</li> <li>- Libro de texto</li> <li>- Actividades extraescolares y complementarias.</li> <li>- Libros de consulta</li> <li>- Libros de lectura</li> </ul> |       |               |
| <p>8. Se ponen en práctica técnicas de estudio: subrayado, esquema, mapas conceptuales...</p>  |       |               |
| <p>9. Se favorece la lectura y la comprensión lectora.</p>   |       |               |
| <p>10. Se contempla el seguimiento individualizado del alumno y la comprobación del trabajo de éste a través de...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La graduación de los contenidos de aprendizaje</li> <li>- En la puesta en práctica</li> </ul>  |       |               |

- La distribución de forma flexible de los tiempos de las sesiones.
- La utilización de actividades de refuerzo
- La utilización de actividades de ampliación

### 15.3. RESPECTO A LOS OBJETIVOS Y CONTENIDOS.

| <u>INDICADORES</u>  | <u>SI</u> | <u>NO</u> | <u>OBSERVACIONES</u> |
|---|-----------|-----------|----------------------|
| 1. Los objetivos y contenidos se adecuan al Centro.   |           |           |                      |
| 2. Están contextualizados en relación con el nivel de desarrollo y competencia del alumno.  |           |           |                      |
| 3. Los objetivos generales de área hacen referencia a los objetivos generales de etapa.   |           |           |                      |
| 4. Contemplan objetivos y contenidos de conceptos, procedimientos y actitudes.  |           |           |                      |
| 5. Los contenidos están organizados y categorizados en función según las premisas de la lomce.  |           |           |                      |
| 6. Los bloques temáticos se desarrollan a través de las unidades didácticas.  |           |           |                      |
| 7. Las unidades didácticas incluyen temas transversales.  |           |           |                      |
| 8. La secuencia de contenidos responde: <ul style="list-style-type: none"> <li>- A la lógica de la materia</li> <li>- Al desarrollo evolutivo del alumnado</li> <li>- Al desarrollo de lo particular a lo general</li> <li>- Al desarrollo de lo general a lo particular</li> </ul> |           |           |                      |
| 9.- Los diferentes tipos de contenidos se desarrollan suficientemente en las distintas actividades.   |           |           |                      |

### 15.4. RESPECTO A LA ESTRUCTURA DE LA PROGRAMACIÓN.

| <u>INDICADORES</u>   | <u>SI</u> | <u>NO</u> | <u>OBSERVACIONES</u> |
|--|-----------|-----------|----------------------|
| 1. La estructura general de la programación ha sido elaborada teniendo en cuenta las aportaciones de los distintos miembros del departamento |           |           |                      |
| 2. Existe coordinación, en su desarrollo, entre los miembros del departamento  |           |           |                      |
| 3. Contempla los objetivos generales del área, los contenidos y los criterios de evaluación.   |           |           |                      |
| 4. Son coherentes los objetivos, los contenidos y los criterios de evaluación.   |           |           |                      |

5. Secuencia los contenidos a lo largo de la etapa.
6. Define los criterios metodológicos
7. Contempla medidas ordinarias de atención a la diversidad
8. Incluye temas transversales
9. Define los procedimientos de evaluación y los criterios de calificación
10. Contempla la realización de salidas y visitas al entorno, en relación con los objetivos propuestos.
11. Se toma en consideración la utilización de la tecnologías de la información y la comunicación.
12. Se cumple en su totalidad:
  - Por adaptarse al grupo
  - Por replantearse la temporalidad

## 16. INFORMACIÓN AL ALUMNADO Y A LAS FAMILIAS

Este proyecto educativo estará a entera y libre disposición del alumnado y sus familias tanto en el Departamento de Educación Física como en la biblioteca del centro. Cualquier explicación necesaria sobre el mismo, en cualquiera de sus apartados, será atendida por el jefe del departamento. Una vez que este proyecto sea aprobado por Inspección Educativa, será subida a la página web del centro.



## 17. AUTOEVALUACIÓN DEL PROFESORADO

Con el fin de autoevaluar nuestra labor a la hora de impartir la asignatura de Educación Física echaremos mano de una serie de registros que nos ayuden a evolucionar y mejorar nuestro desempeño desde varios puntos de vista: el de la planificación de las sesiones, el del grado de motivación que conseguimos despertar en el alumnado, el de la forma en que llevamos adelante el proceso de enseñanza-aprendizaje y el de cómo podemos autoevaluar el mismo.

### 1. REGISTRO PARA LA AUTOEVALUACIÓN DEL PROFESORADO: PLANIFICACIÓN

|   | INDICADORES   | VALORACIÓN | PROPUESTAS DE MEJORA |
|---|---|------------|----------------------|
| P<br>L<br>A<br>N<br>I<br>F<br>I<br>C<br>A<br>C<br>I<br>Ó<br>N | 1. Programa la asignatura teniendo en cuenta los estándares de aprendizaje previstos en las leyes educativas.   |            |                      |
|   | 2. Programa la asignatura teniendo en cuenta el tiempo disponible para su desarrollo.   |            |                      |
|   | 3. Selecciona y secuencia de forma progresiva los contenidos de la programación de aula teniendo en cuenta las particularidades de cada uno de los grupos de estudiantes. |            |                      |
|   | 4. Programa actividades y estrategias en función de los estándares de aprendizaje.  |            |                      |
|   | 5. Planifica las clases de modo flexible, preparando actividades y recursos ajustados a la programación de aula y a las necesidades y a los intereses del alumnado.       |            |                      |
|   | 6. Establece los criterios, procedimientos y los instrumentos de evaluación y autoevaluación que permiten hacer el seguimiento del progreso de aprendizaje de sus         |            |                      |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | alumnos y alumnas.   |  |  |
|  | 7. Se coordina con el profesorado de otros departamentos que puedan tener contenidos afines a su asignatura. |  |  |

## 2. REGISTRO PARA LA AUTOEVALUACIÓN DEL PROFESORADO: MOTIVACIÓN DEL ALUMNADO

|  | INDICADORES  | VALORACIÓN | PROPUESTAS DE MEJORA |
|--|--|------------|----------------------|
| <b>M<br/>O<br/>T<br/>I<br/>V<br/>A<br/>C<br/>I<br/>Ó<br/>N<br/><br/>D<br/>E<br/>L<br/><br/>A<br/>L<br/>U<br/>M<br/>N<br/>A<br/>D<br/>O</b> | 1. Proporciona un plan de trabajo al principio de cada unidad.                     |            |                      |
|  | 2. Plantea situaciones que introduzcan la unidad (lecturas, debates, diálogos...). |            |                      |
|  | 3. Relaciona los aprendizajes con aplicaciones reales o con su funcionalidad.      |            |                      |
|  | 4. Informa sobre los progresos conseguidos y las dificultades encontradas.         |            |                      |
|  | 5. Relaciona los contenidos y las actividades con los intereses del alumnado.      |            |                      |
|  | 6. Estimula la participación activa de los estudiantes en clase.                   |            |                      |
|  | 7. Promueve la reflexión de los temas tratados.                                    |            |                      |

### 3. REGISTRO PARA LA AUTOEVALUACIÓN DEL PROFESORADO: DESARROLLO DE LA ENSEÑANZA

|   | INDICADORES  | VALORACIÓN | PROPUESTAS DE MEJORA |
|---|--|------------|----------------------|
| D<br>E<br>S<br>A<br>R<br>R<br>O<br>L<br>L<br>O<br><br>D<br>E<br><br>L<br>A<br><br>E<br>N<br>S<br>E<br>Ñ<br>A<br>N<br>Z<br>A | 1. Resume las ideas fundamentales discutidas antes de pasar a una nueva unidad o tema con mapas conceptuales, esquemas...                    |            |                      |
|   | 2. Cuando introduce conceptos nuevos, los relaciona, si es posible, con los ya conocidos; intercala preguntas aclaratorias; pone ejemplos... |            |                      |
|   | 3. Tiene predisposición para aclarar dudas y ofrecer asesorías dentro y fuera de las clases.   |            |                      |
|   | 4. Optimiza el tiempo disponible para el desarrollo de cada unidad didáctica.  |            |                      |
|   | 5. Utiliza ayuda audiovisual o de otro tipo para apoyar los contenidos en el aula.   |            |                      |
|   | 6. Promueve el trabajo cooperativo y mantiene una comunicación fluida con los estudiantes.   |            |                      |
|   | 7. Desarrolla los contenidos de una forma ordenada y comprensible para los alumnos y las alumnas.  |            |                      |
|   | 8. Plantea actividades que permitan la adquisición de los estándares de aprendizaje y las destrezas propias de la etapa educativa.           |            |                      |
|   | 9. Plantea actividades grupales e individuales.  |            |                      |

**4. REGISTRO PARA LA AUTOEVALUACIÓN DEL PROFESORADO: SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE**

|  | INDICADORES   | VALORACIÓN | PROPUESTAS DE MEJORA |
|--|---|------------|----------------------|
| S<br>E<br>G<br>U<br>I<br>M<br>I<br>E<br>N<br>T<br>O<br>Y<br>E<br>V<br>A<br>L<br>U<br>A<br>C<br>I<br>Ó<br>N<br>D<br>E<br>L<br>P<br>R<br>O<br>C<br>E<br>S<br>O<br>D<br>E<br>E<br>N<br>S<br>E<br>Ñ<br>A<br>N<br>Z<br>A<br>A<br>P<br>R<br>E<br>N<br>D<br>I<br>Z<br>A<br>J<br>E | 1. Realiza la evaluación inicial al principio de curso para ajustar la programación al nivel de los estudiantes.                                    |            |                      |
|  | 2. Detecta los conocimientos previos de cada unidad didáctica.  |            |                      |
|  | 3. Revisa, con frecuencia, los trabajos propuestos en el aula y fuera de ella.  |            |                      |
|  | 4. Proporciona la información necesaria sobre la resolución de las tareas y cómo puede mejorarlas.  |            |                      |
|  | 5. Corrige y explica de forma habitual los trabajos y las actividades de los alumnos y las alumnas, y da pautas para la mejora de sus aprendizajes. |            |                      |
|  | 6. Utiliza suficientes criterios de evaluación que atiendan de manera equilibrada la evaluación de los diferentes contenidos.                       |            |                      |
|  | 7. Favorece los procesos de autoevaluación y coevaluación.  |            |                      |
|  | 8. Propone nuevas actividades que faciliten la adquisición de objetivos cuando estos no han sido alcanzados suficientemente.                        |            |                      |
|  | 9. Propone nuevas actividades de mayor nivel cuando los objetivos han sido alcanzados con suficiencia.  |            |                      |
|  | 10. Utiliza diferentes técnicas de evaluación en función de los contenidos, el nivel de los estudiantes, etc.                                       |            |                      |
|  | 11. Emplea diferentes medios para informar de los resultados a los estudiantes y a los padres.  |            |                      |

## 18. NUEVO CONTEXTO: COVID

Manteniendo el esquema habitual de centro con dos líneas por curso y un grupo de PEVS en 2º de ESO y otro de CF en 2º de BAC. Un total 12 grupos, con ratios profesor alumno entre 10 (PEVS) hasta 21 (varios grupos), dejando cierto margen para poder establecer espacios repartidos en el aula de EF, sin que aumente el riesgo. En una primera impresión, no detectamos casos relevantes que obliguen a establecer medidas específicas de adaptación de los currículos en ningún grupo. Sí tenemos constancia otros años, de algún caso que puede plantear algún refuerzo puntual.

### Aula Virtual

Cada curso tendrá o su equivalente de aula virtual en el que desarrollar las tareas referidas a la práctica, en caso de mantenerse la presencialidad, o la reflexión sobre las posibles prácticas individuales, en caso de no poder acudir al centro. En el contexto actual y como en cursos anteriores el objetivo principal es el de tratar de mantener cierto nivel de actividad y hábitos saludables incluso en el caso de fuertes restricciones de tipo sanitario e o de tratar de reflexionar sobre el trabajo realizado.

### Medidas

En el último **Protocolo COVID** para centros (16/09/2020) quedan perfiladas una serie de medidas preventivas desde el punto de vista sanitario que de momento dejan el diseño LOMCE totalmente desdibujado, especialmente en lo referido a algunos estándares de aprendizaje:

[16.5. No caso da clase de educación física o uso da máscara será obrigatorio agás que se realicen no exterior, de maneira individual, a máis de 2 metros e que o uso da máscara resulte inadecuado ou imposibilite a práctica. Na medida do posible minimizarase o uso de materiais que teñan que ser usados por varios alumnos e procurando a súa limpeza e desinfección despois do seu uso ou a realización de hixiene de mans. Coidarase especialmente do uso da máscara nos ximnasiaos ou polideportivos pechados con ventilación reducida.

28.2. Diseñaranse e implementaranse actividades de educación para a saúde que inclúan as medidas de prevención, hixiene e promoción da mesma fronte á COVID-19, para facer do alumnado axentes activos na mellora da saúde da comunidade educativa. Así mesmo, estas actividades débense incluír de maneira transversal nos programas e actividades de educación e promoción da saúde que xa viñan desenvolvéndose no centro educativo, de maneira que se poida traballar a saúde de forma integral.

28.3. A tal efecto, desenvolveranse iniciativas innovadoras para dinamizar e promover hábitos de vida activa e saudable nos centros educativos a través de dun gran abano de programas como son o Plan proxecta e Contratos programa, entre outros. Igualmente, promoveranse accións como a oferta da materia de libre configuración autonómica "Promoción de estilos de vida saudables" na etapa secundaria obrigatoria. Estas e outras actuacións desenvolveranse desde unha perspectiva interdisciplinar e baixo as dúas liñas marcadas:

a) Hábitos de alimentación saudable.

b) Vida activa que inclúa a actividade física no día a día e ao longo da vida.]

Para tratar de garantizar un mínimo de seguridad para todos, este departamento decide marcar la superficie de la aula específica, numerando unos "puestos" para el alumnado, así mantienen una posición fija e así y guardan una distancia mínima, lo que define una proximidad entre ellos. Con los actuales ratios podemos garantizar un mínimo de 2 metros. También permite desinfectar los puestos cada cambio de sesión entre grupos. Se establece un máximo de 6 alumnos por vestuario con el mismo criterio. Esto obligará a turnarse lo necesario. La instalación va a mantener de forma natural una renovación de aire constante, manteniendo las ventanas y puertas abiertas todo lo posible con un mínimo establecido de 15 minutos por sesión.

### **Criterios de evaluación**

Las condiciones de trabajo de aula anteriormente referidas, harán muy complicado tratar de cumplir un porcentaje de estándares de aprendizaje habitual de otros cursos, incluso tratar de recuperar algunos del curso anterior. En el momento de limitar el uso de materiales e espacios compartidos, desaparece todo lo que tiene que ver con dinámicas de trabajo en grupo. Por todo esto creemos que el foco del trabajo tendría que centrarse en el ámbito de la salud y la higiene, tanto para prevención de enfermedades, como de los problemas a largo plazo que tiene el sedentarismo y un estilo de vida poco saludable. En cualquier caso quedan referidos a continuación los estándares que quedan pendientes del curso anterior para su control en caso de que cambien las condiciones del curso o se articulen nuevas medidas.

### **Calificación: Cálculo**

Presencial: 75 % de la calificación de trabajo práctico de aula referido al nivel de realización de las tareas encomendadas en el contexto de los estándares a evaluar e de si se cumplen los mínimos en los test realizados. 25% de las calificaciones de trabajos prácticos o exámenes realizados.

No Presencial: Se evalúa a través del aula virtual por medio de exámenes o trabajos, referidos a tratar de poner en práctica unas propuestas de práctica individual y la posterior reflexión de lo acontecido. Se informará también a través del Aula Virtual de las instrucciones concretas a tener en cuenta para los trabajos y como subirlos.

### **Valoración**

Creemos que esta especial situación tiene algo positivo en cuanto a promoción de actividad física como motor de salud. El conflicto viene en el trabajo de los grupos en el aula. De no tener garantías de salud a lo largo del curso, el componente eminentemente práctico de la materia de Educación Física, puede quedar completamente truncado y todo lo que supone la dinámica en grupo no ser posible. Podemos tener que afrontar un cambio tan profundo desde el punto de vista de la relación grupal que haga la materia inviable, especialmente para los bloques de deportes e juegos colectivos, en la actual formulación programática. Un trabajo centrado en la práctica individual, separada por seguridad, puede producir la pérdida de una parte importante de la filosofía de la materia: La convivencia jugando en grupo. Es importante dejar claro que en el actual contexto, con cambios continuos de asunción de normas por los cambios en la situación epidemiológica, tanto a nivel estatal como autonómica, programar puede resultar una auténtica "quimera" en la que no ayuda la falta de diálogo de los estamentos implicados.

|   |
|---|
| <b>2º de ESO pendentes do curso anterior</b>  |
| EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas.   |
| EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade.   |
| EFB2.1.2. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.  |
| EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas.   |
| EFB4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación.   |
| EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.                          |
| <b>3º ESO pendentes do curso anterior</b>   |
| EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.  |
| EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.  |
| EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable. |
| . EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.  |
| EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.  |
| EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.   |
| EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.   |
| EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.             |
| EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.                 |
| <b>4º de ESO pendentes do curso anterior</b>  |
| EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas. |
| EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable. |
| EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.  |
| EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.   |
| EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.  |
| EFB2.1.4. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.   |

## 19. PROFESORADO DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

El Departamento de Educación Física del IES Fernando Esquío de Neda está formado por Gerardo Prego Ímaz y por Ignacio Freijomil Ojea, jefe del departamento en el presente curso. Los grupos a los que impartimos clase de Educación Física (impartimos también otras asignaturas) los tenemos distribuidos de la siguiente manera:

-Gerardo Prego: 2º ESO A/B, 3º ESO B, 1º BAC A/B (***Educación Física***)

2º ESO (***Promoción de Estilos de Vida Saudable***)

2º BAC (***Condición Física y Salud***)

-Ignacio Freijomil: 1º ESO A/B, 3º ESO A, 4º ESO A/B (***Educación Física***)

**Gerardo Prego Ímaz**

(jefe del departamento)

**Ignacio Freijomil Ojea**

En Neda a 30 de septiembre de 2020.