



Salesianas San José



PHYSICAL EDUCATION LESSON PLAN (1º, 2º, 3º y 4º ESO) SECONDARY SCHOOL

Colegio San José
C/ Emilio Ferrari, 87
28017 Madrid

Index

A. INTRODUCTION

1. SCHOOL YEAR EDUCATIONAL PROJECT PRIORITIES
2. STUDENT CHARACTERISTICS
3. DISTINCTIVE FEATURES OF EACH AREA/SUBJECT/FIELD

B. GOALS, CONTENTS, ASSESSMENT CRITERIA, LEARNING STANDARDS AND KEY COMPETENCES

4. LEARNING GOALS
5. THE SUBJECT
6. EVALUATION PROCEDURES AND GRADING CRITERIA

C. METHODOLOGY, RESOURCES, DIVERSITY NEEDS MEASURES AND COMPLEMENTARY ACTIVITIES

7. METHODOLOGY
8. TIMING ORGANIZATION, GROUPS AND SPACES
9. MATERIALS AND DIDACTIC RESOURCES
10. DIVERSITY NEEDS MEASURES
11. COMPLEMENTARY ACTIVITIES

Compiled from the current curriculum

- BOE: Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
- BOE: Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- BOCM: DECRETO 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.

A. INTRODUCTION

1. SCHOOL YEAR EDUCATIONAL PROJECT PRIORITIES

We propose to achieve as principles:

RESPECT,
EFFORT,
AUTONOMY AND
RESPONSABILITY

2. STUDENT CHARACTERISTICS

From the evolutionary point of view, the ESO stage is associated to significant personal changes (corporal growth, puberty), in the cognitive area, emotional development (interests and new relationships with the opposed sex) and in the moral field (creation of new values that will shape the way of life as an adult and strengthen the individual autonomy).

In this stage, the cognitive development can progress to more complex ways of thinking, which open the access to possibilities for knowledge that require a higher conceptualization and abstraction. Additionally, wider possibilities of application schemes centered on a scientific discipline and multi-casualty will allow them to resolve more complex problems.

Keeping in mind the student's development and respecting the curricular structure stage, the methodology will be focused on an interdisciplinary nature, from a globalizing perspective that interrelates goals and contents of each knowledge area.

In this stage, diversity among students is expressed with higher intensity. Therefore, it highlights the special materials and support and deepening proposals, just like the curricular diversity.

The adolescence years are usually key to social relationship and participation in social nature initiatives. Through social knowledge and self personality features, the student matures and shapes up his/her life project, essential part of self autonomy.

3. DISTINCTIVE FEATURES OF EACH AREA/SUBJECT/FIELD

The subject of Physical Education contributes directly and clearly to the acquisition of two key competences: **scientific and technological competences and social and civil**

competences. The human body constitutes a key part in the relation between body and environment and Physical Education is directly committed to the acquisition of the highest physical, mental and social state possible, in a healthy environment.

According to **Scientific and Technological competences**, Physical Education provides the knowledge and skills of certain healthy habits that will go with the student further than the obligatory period. Moreover, it provides guidelines for keeping and improving physical condition, especially the ones related to health: cardiovascular resistance, strength-resistance and flexibility. Furthermore, it helps with a responsible use of the natural environment through the activities carried out in nature.

Physical Education lays out favorable situations to the acquisition of **Social and Civilized competences**. Physical activities are an efficient way to help integration and encourage respect, as it contributes to the development of cooperation, equality and team work. The practice and organization of collective sport activities requires the inclusion of a common project, attending to democratic rules in the group organization where each member assumes their own responsibilities.

Physical Education greatly helps the achievement of the Initiative **Sense and Enterprising Spirit**, especially in two senses. On one hand, it is given importance to students on aspects of individual and collective organization for special days, physical activities and sports or rhythm, in aspects of activity planning to improve their physical condition. On the other hand, it is done to the extent that the student faces situations that make them show self-improvement, persistence and positive attitude to certain difficult tasks or in the improvement of their own level of physical condition, responsibility and honesty in the use of rules and the acceptance of different levels of physical condition and inside group motor execution.

It contributes to the acquisition of **Awareness and Cultural Expression competences**. The evaluation and comprehension of cultural fact is done by the acknowledgement and valuation of cultural manifestations of human motility, such as sports, traditional games, expressive activities or dances and its consideration as part of the cultural heritage of villages. For the expression of ideas or feelings in a creative way it contributes to the exploration and use of the possibilities and expressive resources of the body and movement. For the acquisition of perceptive skills, it especially cooperates to self sensorial and emotional experiences typical of corporal expression activities. Additionally, the knowledge of fun, sport and corporal expression manifestations help in the acquisition of an open attitude towards cultural diversity.

In another sense, the subject of Physical Education is committed to the acquisition of an open and respectful attitude towards the sportive phenomenon as a show through the

analysis and critical thought of sport violence and other situations that occurs in contrary to human rights.

Physical Education helps the achievement of **Learning to Learn competence** by offering resources to plan certain physical activities through experiences. All that allows the students to be able to standardize their learning progress and physical activities practice in their free time, organized and structured. Moreover, it develops abilities for team work in different sport and collective expressive activities, contributing to acquire technical, strategic and tactical learning, applicable to different sport activities.

For the acquisition of **Linguistics competence**, Physical Education contributes, as other subjects, by offering a variety of communicative exchange and through the specific vocabulary it provides.

B. OBJECTIVES, CONTENTS, ASSESSMENT CRITERIA, LEARNING STANDARDS AND KEY COMPETENCES

4. LEARNING GOALS

The ESO stage contributes to develop capacities in the students that allows them to:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

5. THE SUBJECT

Education based on competences allows the determination of expected learning results from a conciliatory approach, focused on the implementation of achieved knowledge by the students to achieve a satisfactory personal development in the exercise of citizenship and taking part in the permanent learning progress throughout their life.

The subject of Physical Education has as its main purpose the development of motor competence, known as the interaction of knowledge, procedures, attitudes and emotions associated to the motor conduct. For its achievement, the mere practice is not enough. Instead, the critical analysis that reinforces attitudes, body related values, the movement and the relation with the environment is necessary. In this such way, students will be able to control and give meaning to self motor actions, understand perceptive, emotional and cognitive aspects related with the already mentioned actions and manage associated feelings, as well as including knowledge and cross abilities such as team work, fair play, respect of rules and security among others. Additionally, Physical Education is linked to the acquisition of health related competences through actions that help the acquisition and consolidation of responsible habits of stable physical activity and the adoption of critical attitudes towards non-healthy individual, group and social activities, specifically in relation to cardiovascular related diseases.

The motor competence evolves over a person's life and develops the intelligence to know what to do, how to do it, when and with who depending on the environment determining factors.

Enjoying an adequate motor competence allows the student (the citizen in the end) to have an ample collection of correct answers for the different situations they could face, from physical-sportive activities to ones related to human activities as a whole. To achieve adequate competence in the motor actions that students must handle, they achieve a higher complexity grade than the ones used in Primary School.

Among these motor behavior processes we must emphasize the perception, interpretation, analysis, decision, execution and evaluation of the motor acts. Among the most remarkable knowledge combined in such processes, there are the ones related to different physical activities, corporeal nature, movement, health, motor abilities develop systems, preventive measures and security for risks and accidents, and the social use of physical activities. Among attitudes, valuation and feeling related according to their self limitations and possibilities are the enjoyment of the practice and relation with others.

The situations that motor actions imply, in a teaching-learning process, are establishing a variety of different environments in which the results also have different meanings: some will develop performance, others solving a situation, ergonomics, expression or just enjoyment.

In this way, Physical Education considers different situations and learning contexts: from the control of self movements and improving self possibilities to others in which the required actions must answer different external stimulus and coordination with a team or adversary and the characteristics of the changing environment. The internal logic of these situations and motor activities converts the subject lesson plan into an essential tool.

The subject of Physical Education can be structured around five different motor situation, each of them characterized by common internal logic and different from the rest: stable environment, opponent, cooperation, environment skills and artistic-expressive situations.

Individual motor actions in a stable environment are based on technical execution models, where the adjustment of one's abilities is key to achieve more effective motor behavior, optimizing its fulfillment, risk management and achieve ease in actions, where repetition for automatism and improvement are frequent.

These kind of situations often appear in body image development activities in the acquisition of individual skills, in individual physical training, athletics, swimming and gymnastics among others.

In opponent situations, the correct interpretation of the opponent is essential, with the choice of the correct action, the moment to perform it and the execution of such decision.

The attention, anticipation and prediction of the consequences of each action, with the aim of surpassing the opponent, just like the strict respect to the rules and physical integrity of the opponent, are just a few of the implied abilities. These situations belong to one-on-one games, such as combat games, judo, badminton, tennis, table tennis, among others.

Cooperation situations, with or without opposition, build cooperative and collaborative relations with other players in stable environments to achieve a goal, with the possibility that these collaborative relations must surpass any opposing team. The adequate use of the global attention, selective and its combination, the interpretation of the other players' actions, foreseeing and anticipation of one's own actions attending to collective strategies, the respect to rules, capacity of spatial-temporal organization, the resolution of problems and team work, are abilities that acquire a meaningful dimension in these situations, in addition to the pressure of the opposing team, if there were one.

The opportunity of use of cooperative situations, using specific methods to tackle interpersonal relations, frequently treated today must be taken into consideration. Traditional games and circus-related activities such as acrobatics or group juggling; sports like pair-skating, relay races, group gymnastics, adapted sports, group games; and collective sports such as basketball, handball, baseball, rugby, soccer, volleyball, among others belong to this group.

The most significant part of environment skills motor actions is that the environment where activities are done does not always have the same characteristics, which produces uncertainty and in the end is about adapting oneself to the environment and the activity. Normally it is about movement with or without materials, being done in a natural or urban environment that could be more or less prepared and could have predictable changes or not. The students need to plan and adapt their specific behavior to its variations. It is decisive to interpret the conditions of the environment, prioritize risk security and manage intensity according to each one's possibilities. Sometimes, the actions may include an emotional burden which the user must handle correctly. These activities help the connection with other subjects and deepens in principles related with environment preservation, mainly in the natural environment. It could be related to individual, group, collaborative or opposition activities. Trekking and taking walking trips, bicycle riding, camping, orienteering activities, large group games in the nature (clue games, proximity and others), skiing in its various styles, rock-climbing, are all part, among others, of activities of this style.

In artistic-expressive situations, the required motor response has artistic, expressive and communicative purposes which have an esthetic and communicative character and could be individual or in groups. The student must create, comprehend and appreciate these responses. The use of space, quality of movement, conjunction of others actions, as well as the rhythmic components and imaginative use and the creativity in the use of different registers of expression (body-related, oral, danced, musical) and overcoming the inhibition, are key parts of these actions. Among these activities song games, corporal expression, dances, dramatic game and mime can be found.

Regarding healthy habits, it is very important to bear in mind that approximately 80% of boys and girls of school age only participate in physical activities at school. These are results from the Eurydice report, from the European Commission in 2013. Therefore, Physical Education in school age students must have an important presence to fight against sedentary lifestyle, which is one of the detected risk factors that has an affect on some of the most widespread diseases in today's society. The Ley Orgánica 8/2013, de 9 of December, for the improvement of quality education draws attention of these recommendations advising the student to take part in daily sport practice and physical activity.

According to this report, it must be assured that these practices respect the conditions of use and application that that guarantees it as healthy, for which the supervision of a Physical Education teacher is essential. To all this, the main goal of the subject, and this is that the student learns to practice physical activity correctly, and that this learning ends in individual and collective health, the given intervention of physical and coordinate capacities, as well as the attention to individual and social values with special mention in management and use of free time and leisure, must be added for it constitutes a key and permanent element for every physical activity in school.

All of this is not an impediment to plan activities that pursue explicitly health care, the improvement of physical condition or the constructive use of leisure and free time, but always from the perspective that the student learns how to manage themselves autonomously. It is not only about acquiring, during school time, healthier students, but also that the student learns how to act in a healthier way, with the proper orientation of Physical Education.

The proposed Physical Education level must be adapted to the development levels of boys and girls, always taking into consideration that motor skills are the main goal of this subject and that motor skills must be bound to the intentions and processes in regard to whom practices them. It is expected to give the people the necessary resources that allow them to get a motor competence level and be autonomous in the practice of physical activities and continuous practice. In this way, the evaluation criteria and learning standards are organized around five main ideas:

To dominate the necessary motor skills and movement patterns to practice a variety of physical activities; to comprehend concepts, principles, strategies and tactics associated to movements and to apply them in the learning process and the practice of physical activities; to achieve and maintain an adequate aptitude/physical condition related to health; to show responsible personal social behavior, respecting themselves, others and the environment; and to appreciate the physical activity from a healthy perspective: the pleasure, the desire to improve themselves, the challenge, the personal expression and social interaction.

In the ESO stage, the students face important personal and social changes. On one hand, Physical Education has to help them to acquire new references about themselves, others and their motor skill. This helps to build a base for a positive self-image that, along with a critical and responsible attitude, helps them to not sacrifice their health in order to adapt to fashion models of the moment. On the other hand, students must face diversity and richness of physical activities and sports, allowing them to learn new skills that help them perform more efficiently in sports situations, creative, fun or challenge achievement, along with the possibility of identifying problems and challenges, solving them and stabilizing answers using and developing their knowledge and skills. In addition, in the comprehension and progressive assimilation of fundamentals and regulations of the subject, they must integrate and transfer knowledge from other subjects and situations.

An essential aspect to achieve proposed goals is that the practice is linked to the reflection of what one is doing, its situational analysis and the decision making process. Also, the valuation of oneself and others conduct and the search of ways to improve as a result of this kind of practice, confidence to take part into different physical activities is developed as well as valuing active and healthy lifestyles must be included.

Sports are, nowadays, the physical activity with the greatest social-cultural influence, which help social integration. However, Physical Education in this stage, must not give a restrictive vision. It must help the student to get attain new skills, knowledge and necessary attitudes to develop motor skills in different kinds of activities; in other words, to be skilled in different contexts.

Health continues to be the main goal of action, understood as not only the absence of diseases, but as an individual and collective responsibility. Therefore, theoretical and practical knowledge related to physical condition and risk control associated to activities must be reinforced, the acquisition of healthy lifestyle habits and technical execution that prevents or avoids injuries, improving appropriated strategies to solving different motor situations must be considered, as well as the critical analysis of the products available on the market that are related to physical activities and the development of self-esteem.

SUBJECT: PHYSICAL EDUCATION 1ST ESO			
BLOQUES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS CLAVE
<p>1. Actividades físico deportivas individuales en medio estable.</p> <p>- Modalidades de atletismo: carrera de velocidad, salto de longitud y lanzamiento de jabalina adaptado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico. • Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad. • Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad. <p>- Formas de evaluar el nivel técnico en la carrera de velocidad, el salto de longitud y el lanzamiento de jabalina.</p> <p>- Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.</p> <p>- Autovaloración, autoimagen y</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia</p>	<p>Comunicación lingüística</p> <p>Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología</p> <p>Competencia digital</p> <p>Aprender a aprender</p> <p>Competencias sociales y cívicas</p> <p>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p> <p>Conciencia y expresiones culturales</p>

<p>autoestima asociadas a los aprendizajes de actividades físico deportivas individuales. El sentimiento de logro</p> <p>2. Actividades de adversario: bádminton</p> <ul style="list-style-type: none"> - Golpeos básicos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas. - Puesta en juego y golpeos de fondo de pista. - Principios estratégicos, posición básica y recuperación de la situación en el campo tras los golpeos. - Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición <p>3. Actividades de colaboración-oposición: balonmano</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades específicas en balonmano. Modelos técnicos y adaptación a las características propias. - Aspectos funcionales y principios estratégicos; papel y conductas de los jugadores en las fases del juego. 	<p>recursos.</p> <p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>	
---	--	---	--

<p>Capacidades implicadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estímulos relevantes que en balonmano condicionan la conducta motriz: situación de los jugadores, del balón y de la portería, ocupación de los espacios, etc. - La colaboración y la toma de decisiones en equipo. <p>4. Actividades en medio no estable:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El senderismo como actividad físico deportivas en medio no estable. Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de actividades físico deportivas. - Equipamiento básico para la realización de actividades de senderismo en función de la duración y de las condiciones de las mismas. - La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de senderismo. - Influencia de las actividades físico deportivas en la degradación del 	<p>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.</p>	<p>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.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>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</p> <p>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.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>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.</p>	
--	---	--	--

<p>entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.</p> <p>5. Actividades artístico expresivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La conciencia corporal en las actividades expresivas. - Técnicas expresivas de mimo y juego dramático. Control e intencionalidad de los gestos, movimientos y sonidos. <p>6. Salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas seleccionadas - Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica. - Los niveles saludables en los factores de la condición física. - Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas. - Progresividad de los esfuerzos: actividades de activación y actividades de recuperación. 	<p>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.</p> <p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>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.</p> <p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>	
---	---	---	--

<p>7. Hidratación y alimentación durante la actividad física.</p>	<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p> <p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p> <p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>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.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p> <p>8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.</p> <p>8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas.</p> <p>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.</p> <p>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</p>	
---	--	---	--

	<p>características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p> <p>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.</p>	<p>los demás.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	
--	--	--	--

SUBJECT: PHYSICAL EDUCATION 2ND ESO			
BLOQUES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS CLAVE
<p>1. Actividades individuales en medio estable:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades gimnásticas y acrobáticas <ul style="list-style-type: none"> • Saltos, giros, equilibrios volteos; ajuste de las habilidades a los modelos técnicos básicos. • Descripción de los movimientos y capacidades motrices implicadas. - Formas de evaluar el nivel técnico en las habilidades específicas de las actividades gimnásticas y acrobáticas - Aspectos preventivos de las actividades gimnásticas y acrobáticas: calentamiento específico, ayudas, ajuste de las actividades al nivel de habilidad. - Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes. <p>2. Actividades de adversario: lucha</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elementos técnicos, tácticos y 	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia</p>	<p>Comunicación lingüística</p> <p>Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología</p> <p>Competencia digital</p> <p>Aprender a aprender</p> <p>Competencias sociales y cívicas</p> <p>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p> <p>Conciencia y expresiones culturales</p>

<p>reglamentarios de la lucha. Agarres desequilibrios, caídas, reequilibrios.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respeto y aceptación de las normas reglamentarias de las actividades de lucha. - Autocontrol ante las situaciones de contacto físico. - La figura del ganador y el significado del adversario en el deporte actual. Modelos de conducta de los ganadores. El respeto y la consideración como valores propios de estas actividades. <p>3. Actividades de colaboración-oposición: fútbol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades específicas del fútbol. Modelos técnicos y adaptación a las características propias. - Dinámica interna, aplicación de las habilidades para cumplir los principios estratégicos del fútbol. Capacidades implicadas - Estímulos relevantes que en el fútbol condicionan la conducta motriz. Situación de jugadores, balón y portería, espacios de juego. - La aceptación de las diferencias y la 	<p>recursos.</p> <p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>	
---	--	---	--

<p>ayuda en el seno de los equipos.</p> <p>4. Actividades en medio no estable: - Tropa y recorridos horizontales de escalada. Capacidades implicadas. Medidas de seguridad y control de riesgos. - Nudos; realización y procedimientos de verificación de la seguridad, - Instalaciones urbanas y entornos naturales para las actividades de trepa y escalada; conductas de cuidado del entorno que se utiliza.</p> <p>5. Actividades artístico expresivas: acrossport - Calidades de movimiento y expresividad. - Significados de los gestos en el lenguaje no verbal.</p> <p>6. Salud: - Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas seleccionadas - Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a</p>	<p>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.</p> <p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades</p>	<p>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.</p> <p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un</p>	
--	--	--	--

<p>la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los niveles saludables en los factores de la condición física. - Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas - Progresividad de los esfuerzos: actividades de activación y actividades de recuperación en función de la actividad principal. <p>7. La respiración. Tipos y combinación de la respiración con la actividad física y con la relajación.</p>	<p>personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p> <p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p> <p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de</p>	<p>enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>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.</p> <p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p> <p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p>	
--	--	---	--

	<p>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.</p> <p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p> <p>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</p>	<p>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.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p> <p>8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.</p> <p>8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de</p>	
--	--	---	--

	<p>preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p> <p>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.</p>	<p>protección del entorno.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	
--	--	--	--

SUBJECT: PHYSICAL EDUCATION 3RD ESO			
BLOQUES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS CLAVE
<p>1. Actividades individuales en medio estable:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modalidades de atletismo: carrera de vallas y salto de altura estilo Fósbury <ul style="list-style-type: none"> • Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico. • Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad. • Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad, flexibilidad. - Formas de evaluar el nivel técnico en el paso de las vallas y el salto Fósbury. - Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación. - La capacidad de aprendizaje motor y 	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p>	<p>Comunicación lingüística</p> <p>Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología</p> <p>Competencia digital</p> <p>Aprender a aprender</p> <p>Competencias sociales y cívicas</p> <p>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p> <p>Conciencia y expresiones culturales</p>

<p>el valor relativo de los resultados cuantitativos.</p> <p>2. Actividades de adversario: el bádminton - Golpeos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas. - Estrategias de juego. Colocación de los golpeos en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario. - Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.</p> <p>3. Actividades de colaboración-oposición: baloncesto - Habilidades específicas del baloncesto. Modelos técnicos de las habilidades ofensivas y defensivas y adaptación a las características de los participantes. - Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas. - Estímulos relevantes que en baloncesto condicionan la conducta</p>	<p>de expresión corporal y otros recursos.</p> <p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p>	
--	--	--	--

<p>motriz: situación del balón y la canasta, espacios libres, tiempos de juego, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La colaboración y la toma de decisiones en equipo. <p>4. Actividades en medio no estable: orientación</p> <ul style="list-style-type: none"> - La orientación como actividad físico deportiva en medio no estable. Interpretación de mapas y uso de la brújula y otros sistemas de orientación (GPS, indicios naturales). - Equipamiento básico para la realización de actividades de orientación en función de la duración y de las condiciones de las mismas. - La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de orientación. - Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de recorridos de orientación. Influencia de las actividades de orientación en la degradación del entorno natural 	<p>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.</p> <p>5. Desarrollar las capacidades físicas</p>	<p>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.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>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</p> <p>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.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>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.</p> <p>5.1. Participa activamente en la mejora de</p>	
---	---	--	--

<p>próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.</p> <p>5. Actividades artístico expresivas: danzas</p> <ul style="list-style-type: none"> - La danza como contenido cultural. Danzas históricas y danzas actuales. - Diseño y realización de coreografías Agrupamientos y elementos coreográficos. <p>6. Salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas - Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica. - Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad. - Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas - Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la 	<p>de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p> <p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p> <p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y</p>	<p>las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>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.</p> <p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p> <p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de</p>	
---	---	--	--

<p>escala de percepción de esfuerzo.</p> <p>7. Balance energético entre ingesta y gasto calórico.</p>	<p>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.</p> <p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p> <p>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</p>	<p>espectador.</p> <p>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.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p> <p>8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.</p> <p>8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para</p>	
---	---	---	--

	<p>conllevar, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p> <p>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.</p>	<p>activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	
--	---	---	--

SUBJECT: PHYSICAL EDUCATION 4TH ESO			
BLOQUES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS CLAVE
<p>1. Actividades individuales en medio estable: patinaje sobre ruedas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnica de desplazamiento sobre los patines <ul style="list-style-type: none"> • Control de la situación del centro de gravedad sobre el pie apoyado. Acciones equilibradoras de los brazos. • Capacidades motrices implicadas: equilibrio, coordinación. - Formas de evaluar el nivel técnico del patinaje sobre ruedas. - Aspectos preventivos: formas de caer, indumentaria, protecciones, calentamiento específico, trabajo por niveles de habilidad. - La superación de retos personales como motivación. <p>2. Actividades de adversario: palas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Golpeos y desplazamientos. <p>Capacidades motrices implicadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estrategias de juego. Colocación de 	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p> <p>2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.</p>	<p>1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</p> <p>1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p> <p>2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p> <p>2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización</p>	<p>Comunicación lingüística</p> <p>Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología</p> <p>Competencia digital</p> <p>Aprender a aprender</p> <p>Competencias sociales y cívicas</p> <p>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p> <p>Conciencia y expresiones culturales</p>

<p>los golpes en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las palas como actividad recreativa para el tiempo de ocio. <p>3. Actividades de colaboración-oposición: voleibol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades específicas del voleibol. Modelos técnicos de los golpes, los desplazamientos y las caídas y adaptación a las características de los participantes. - Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas. - Estímulos relevantes que en voleibol condicionan la conducta motriz: trayectorias del balón, espacios libres, situación de los compañeros, etc. - La distribución de funciones y las ayudas a las acciones de los compañeros de equipo. <p>4. Actividades en medio no estable: escalada</p> <ul style="list-style-type: none"> - La escalada en instalaciones urbanas o en el entorno natural. Niveles de las 	<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</p>	<p>de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p> <p>3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p> <p>3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.</p> <p>3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p> <p>3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p> <p>3.6 Argumenta estrategias o posibles</p>	
---	---	--	--

<p>vías y técnicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equipamiento básico para la realización de actividades de escalada. Elementos de seguridad.. - Posibilidades del entorno natural próximo para la escalada. Influencia de las actividades de escalada en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza. <p>5. Actividades artístico expresivas: composiciones coreográficas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elementos musicales y su relación con el montaje coreográfico. Ritmo, frase, bloques. - Diseño y realización de coreografías Agrupamientos y elementos coreográficos. <p>6. Salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas - Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio 	<p>4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</p> <p>5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</p>	<p>soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p> <p>4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</p> <p>4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p> <p>4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p> <p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de</p>	
---	---	--	--

<p>de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actividades físico deportivas más apropiadas para conseguir los niveles saludables de condición física. - Desequilibrios posturales en las actividades físicas y en las actividades cotidianas y ejercicios de compensación. - Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo, el pulsómetro. <p>7. Balance energético entre ingesta y gasto calórico.</p>	<p>6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</p> <p>7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias</p>	<p>mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p> <p>5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud</p> <p>6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.</p> <p>6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.</p> <p>6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p> <p>7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p> <p>7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha</p>	
---	---	---	--

	<p>para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.</p> <p>8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.</p> <p>9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.</p>	<p>coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p> <p>7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p> <p>8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p> <p>8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.</p> <p>8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</p> <p>9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p>	
--	---	--	--

	<p>10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.</p> <p>11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.</p> <p>12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar</p>	<p>9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p> <p>10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p> <p>10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p> <p>10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p> <p>11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p> <p>11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p> <p>12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos</p>	
--	--	---	--

	<p>y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</p>	<p>tecnológicos. 12.2. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. 12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>	
--	---	---	--

6. ASSESSMENT PROCEDURES AND GRADING CRITERIA

6.1. ASSESSMENT PROCEDURES

COURSE/STAGE GENERAL CRITERIA

The different units will be evaluated with the use of some of the following assessment tools:

- a) Practical assessment tests.
- b) Written assessment tests.
- c) Oral assessment tests.
- d) Oral exposition of consolidation work.
- e) Written consolidation work.
- f) Card elaboration.
- g) Practice of designed activities in the different Units (daily tasks)
- h) Student **self-assessment** activities.

The **assessment is a continuous process**, grading the development of the capacities prescribed in the General Learning Goals of the stage at the end of the teaching-learning process. Nonetheless, during the school year the different tests and individual and group activities will allow a level achievement estimation of the goals by the student. The following will be taken into consideration:

Degree and kind of learning of known concepts:

- Comprehension and understanding of concepts, theories and definitions.
- Use of specific vocabulary.
- Definitions and relations.
- Main principles.

The followed procedures to knowledge acquisition:

- The practice of different designed activities with a good execution level.
- Question solving related to concepts and specific situations.
- Autonomy in information research: reference books, dictionaries, the Internet, magazines, cultural trips, etc.
- Ways to unite obtained information from diverse sources, relating them with the goals.
- Correct use of oral and written expressions (spelling errors will lower grades -0.25 points) and in work expositions.
- To have the adequate materials for every class or activity to practice, and use them correctly.
- To use English in class communication.

Student attitude towards the subject and personal/spatial environment:

- To show attention, interest and effort in the given subject.
- To actively participate in class.
- To present the different tasks on time.
- To collaborate in proposed initiatives.

- Good behavior: attention and class activities and complement activities outside class.
- Dialog for problem solving and making contributions.
- Respect for teachers, classmates and care of equipment.
- Cooperation and solidarity among classmates.

6.2. GRADING CRITERIA

Distributed in the following way:

- ❖ **Procedural aspects (aptitude):** 40% of the global grade.
Its structure and configuration will be discussed prior to each test, where concepts and specific procedural aspects in every Unit will be graded.

The different tools to be used are:

- Practice test.
- Written test.
- Diagram elaboration (conceptual maps, key diagrams,...)
- Source comment: texts, graphics, images,..
- Tasks for previous matters.

- ❖ **Attitudinal aspects (attitude):** 45% of the global grade.
Attitude and social aspect related to the class will be graded.
 - Desire to improve: Regardless of the starting point of the student's physical capacities, the desire to improve shown in class will be taken into consideration.
 - Class behavior: The student who pays attention to explanations or didactic expositions as well as how they treat other students, the teacher and the care of the materials used will be graded favorably.

- ❖ **English in class:** 15% of the global grade.
The Bilingual treatment of the subject requirements and specific grade for in-class, teacher-student and student-student communications will be graded favorably.

*** **Class attendance** and punctuality. (According to n/RR1, related to coexistence regulations, establishing class attendance). If the student accumulates 15% of unjustified absences during the trimester (5 or more) they will automatically fail the subject.

*** **Injury or medical hindrance.** In case of a practical test, the student, depending on the previously mentioned motives, will be appraised with the grades up to the moment of injury or medical hindrance. Once given the medical discharge, they will have to do the test.

In exceptional occasions, written work will be applied on a point given by the teacher.

6.3. RECOVERY CRITERIA

1.- RECOVERY CRITERIA

BY EVALUATION

Continuous evaluation is used and therefore an evaluation is recovered if the next one is assessed positively. In case the failed one is the third evaluation, they will have to do a recovery test in June of those failed evaluations for that school year.

ANNUAL

Depending on the teacher's criteria, there will be either a practical or a written test for the basic course contents.

2.- INDIVIDUAL TASK PLANNING (I.T.P.) FOR THE FOLLOWING KINDS OF STUDENTS

2.1.- STUDENTS WITH AN UNSATISFACTORY GRADE IN THE SUBJECT IN ONE TRIMESTER

Reinforcement and improvement measures

- Activities will be adapted to the student motivation and necessities. Activities with various difficulty degrees will be provided. This will be considered when adjusting the complexity of activities and the limitations of certain students.
- Activities will be prepared to work complementary contents for those gifted students that learn faster.

Values development

- The adjustment of activities implies a working environment that enhances autonomy and teamwork and allows the teacher to pay attention to the global class pace.

2.2.- STUDENTS THAT PROMOTE BUT HAVE A NEGATIVE ASSESMENT IN THE SUBJECT

If during the first trimester, the student shows practical and theoretical knowledge from the previous school year and passes the first evaluation,) that subject will be positively assessed (5).

2.3.- STUDENTS THAT DO NOT PROMOTE AND REPEAT A SCHOOL YEAR

They will have to attend the subject normally.

6.4. PROMOTION CRITERIA

CRITERIA

- The student will pass to the next course/stage if the teachers of this class, with the counsel of the person in charge of the Guidance Department and, taking in special consideration the criteria/information from the tutor, consider that the student:
 - Has achieved the pertinent basic competences
 - Has acquired an adequate degree of maturity
 - The achieved learning skills does not impede the next's year/course/stage academic progress

The promotion criteria are directly related to the minimal contents of the subject.

To consider the subject passed, the student will:

- a) Have passed in 1st call or recovered in 2nd call the three evaluations.
- b) In case of having one failed assessment, the subject will be passed if the next evaluation is passed. In case of this being the last one, the shown special interest to the subject, through extraordinary written tasks and active participation in class will be assessed.

It will be considered that the student **has not passed the subject** if:

- Has two or more failed evaluations.
- Does not achieve the pass grade after calculating the average mean grade of the 3 evaluations.

In case of not passing the subject during the year, students will have to do the extraordinary subject exam in June.

C. METHODOLOGY, RESOURCES, DIVERSITY NEEDS MEASURES AND COMPLEMENTARY ACTIVITIES

7. METHODOLOGY

Today's society is aware of the necessity of including in the culture and education those knowledge, skills and capacities that, related with the body and motor activity, contribute to personal development and improving quality of life.

Therefore, the main goal of this teaching is to make the students aware of the different kinds and ways to practice activities and physical exercises and incorporate them into the daily habits in their adult life. Additionally, English constitutes an urging necessity in our society, which leads to a transverse perspective use of this language, making its approach to the students from any life area.

We are in the process of introducing new teaching strategies therefore Cooperative Learning will be one of the learning tools.

The design of activities constitutes one of the major relevant factors in the teaching process of teaching-learning. It is necessary to ease the process to design activities that could act as diagnostic, reinforcement, summary, assessment and development and learning.

- To allow the student to value their initial potential in the learning contents.
- To facilitate the self-regulation of execution pace and learning as specific treatment for diversity students.
- To present internal coherence that can be appreciated by the students themselves.
- To make possible the construction of new knowledge over their old one.
- To develop different kinds of subject contents in an interrelated way.
- To group the students in multiple ways that facilitate cooperative work.
- To get involved with the possibility to combine learning with practical knowledge that is motivating for the students.
- To familiarize the students with the specific subject environment, the spaces and materials for physical activities and promoting its correct use.
- To use English as the means of communication in class.

8. TIMING ORGANIZATION, GROUPS AND SPACES

TIMING

This subject is taught twice a week.

GROUPS

The group is form by boys and girls, belonging to the ESO stage from 1st to 4th and from A and B classes.

SPACES

The usual places where the subject is taught are the playground, gym, and outside courts in the park of Ascao

Nonetheless, there will be other places in the school where some classes will be taught:

- Computer lab
- Media Room
- Library
- Events hall
- Other places outside the school as necessary

9. MATERIALS AND DIDACTIC RESOURCES

Class notes of the subject contents.

Visiting various web pages related to Physical Education

Sports material in the gym

10. DIVERSITY NEEDS MEASURES

Supporting and reinforcement activities are proposed to students that show some difficulties. These activities are the resources to attend to individual differences. Depending on their difficulty level and the expected goals to achieve, they can be adapted to various capacities, interests and motivations.

The selection of the materials to be used also has a great significance when attending to individual differences within the students.

In any case the following can be established as goals for diversity attention:

- Capacity to effectively make different movements.
- Correction when making specific movements in a sport.
- Capacity to organize own tasks.
- Making personal tasks.
- Using and selecting various information sources.
- Basic knowledge of physical activity concepts.
- Comprehension of the influence of health on our organism
- Attention to the subject, showing personal effort and to participate in the activities.

Additionally to the previous and more general goals:

- Practice of the contents that are harder.
- Practice of less homogeneous and more different contents for learning difficulties

students.

- Strengthen the analysis for those versatile and multipurpose contents.

TIC DEVELOPMENT

During the ESO stage, TIC represent an important role. Every theoretical content is available online on the webpage of the subject, where they can also consult any content related to the curricular content (Sport regulations, videos,...)

The department will have a webpage (www.pe-csj.weebly.com) where resources, information and other interest resources can be found, for the student interest.

11. COMPLEMENTARY ACTIVITIES

Selection criteria for activities

- To present the students to healthy lifestyles as free time and personal welfare.
- To recognize the importance of daily physical activities.
- To ease the comprehension of the subject, making it more attractive along various activities.
- Multiadventure activities, nature trips,... At least one excursion per school year.