

Objetivos de Etapa (ESO)	Bloque de Contenidos	Criterios de Evaluación
<b>Según Decreto 2/2006 del 3 de Mayo</b>	<b>Según Decreto 1631/2006 Enseñanzas Mínimas</b>	<b>1631/2006</b>
<p>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 como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.</p> <p>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.</p> <p>c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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</p>	<p style="text-align: center;"><b>1º ESO</b></p> <p><b>Bloque 1. Condición física y salud.</b> El calentamiento y su significado en la práctica de la actividad física. Ejecución de juegos y ejercicios apropiados para el calentamiento. Valoración del calentamiento como hábito saludable al inicio de una actividad física. Realización de actividades de baja intensidad en la finalización de la actividad física. Condición física. Cualidades físicas relacionadas con la salud. Acondicionamiento físico a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Ejecución de posiciones corporales adecuadas en la práctica de actividades físicas y en situaciones de la vida cotidiana. Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante ejercicios de movilidad articular y de relajación. Atención a la higiene corporal después de la práctica de actividad física.</p> <p><b>Bloque 2. Juegos y deportes.</b> El deporte individual y colectivo como fenómeno social y cultural. Ejecución de habilidades motrices vinculadas a acciones deportivas. Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual. Las fases del juego en los deportes colectivos: concepto y objetivos. Realización de juegos y actividades en que prevalezcan aspectos comunes de los deportes colectivos. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora. Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud. Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.</p> <p><b>Bloque 3. Expresión corporal.</b> El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Experimentación de actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo. Combinación de distintos ritmos y manejo de diversos objetos en la realización de actividades expresivas. Disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal.</p> <p><b>Bloque 4. Actividades en el medio natural.</b> Las actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire y agua. Realización de recorridos a partir de la identificación de señales de rastreo. Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural.</p>	<p><b>1º ESO</b></p> <p><b>1. Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase.</b></p> <p><b>2. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.</b></p> <p><b>3. Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud trabajadas durante el curso respecto a su nivel inicial.</b></p> <p><b>4. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado.</b></p> <p><b>6. Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos.</b></p> <p><b>7. Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones</b></p> <p style="text-align: right;"><b>2º ESO</b></p>

<p>responsabilidades.</p> <p>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 iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura. Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.</p>	<p style="text-align: center;"><b>2º ESO</b></p> <p><b>Bloque 1. Condición física y salud.</b> Objetivos del calentamiento. Calentamiento general y específico. Identificación y realización de juegos y ejercicios dirigidos al calentamiento. Cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad. Control de la intensidad del esfuerzo: toma de la frecuencia cardiaca y cálculo de la zona de actividad. Acondicionamiento físico general con especial incidencia en la resistencia aeróbica y en la flexibilidad. Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora de las condiciones de salud. Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una postura correcta en actividades cotidianas. Relación entre hidratación y práctica de actividad física. Efectos que tienen sobre la salud determinados hábitos como el consumo de tabaco y alcohol.</p> <p><b>Bloque 2. Juegos y deportes.</b> Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual diferente al realizado en el curso anterior. Los deportes de adversario como fenómeno social y cultural. Realización de juegos y actividades con elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes de adversario. Respeto y aceptación de las normas de los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo. Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo. Autocontrol ante las situaciones de contacto físico que se dan en los juegos y el deporte. Cooperación en las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes. Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.</p> <p><b>Bloque 3. Expresión corporal.</b> El lenguaje corporal y la comunicación no verbal. Los gestos y las posturas. Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas. Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo. Realización de improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación espontánea. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.</p>	<p><b>1. Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto a su nivel inicial.</b></p> <p><b>2. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud.</b></p> <p><b>3. Mostrar autocontrol en la aplicación de la fuerza y en la relación con el adversario, ante situaciones de contacto físico en juegos y actividades de lucha.</b></p> <p><b>4. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo.</b></p> <p><b>5. Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido.</b></p> <p><b>6. Realizar de forma autónoma un recorrido de sendero cumpliendo normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad.</b></p> <p style="text-align: right;"><b>3º ESO</b></p>
---	---	---

**Bloque 4. Actividades en el medio natural.**  
El senderismo: descripción, tipos de sendero, material y vestimenta necesaria.  
Realización de recorridos preferentemente en el medio natural.  
Toma de conciencia de los usos adecuados del medio urbano y natural.  
Respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas.

**3º ESO**

**Bloque 1. Condición física y salud.**  
El calentamiento. Efectos. Pautas para su elaboración.  
Elaboración y puesta en práctica de calentamientos, previo análisis de la actividad física que se realiza.  
Relación entre la mejora de las cualidades físicas relacionadas con la salud y la adaptación de los aparatos y sistemas del cuerpo humano.  
Acondicionamiento de las cualidades relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general, mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento.  
Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en los aparatos y sistemas del cuerpo humano.  
Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas.  
Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico.  
Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal.  
Ejecución de métodos de relajación como medio para liberar tensiones.

**Bloque 2. Juegos y deportes.**  
Las fases del juego en los deportes colectivos: organización del ataque y de la defensa.  
Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo diferente al realizado en el curso anterior.  
Participación activa en las actividades y juegos y en el deporte colectivo escogido.  
Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común.

**Bloque 3. Expresión corporal.**  
Bailes y danzas: aspectos culturales en relación a la expresión corporal.  
Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectiva.  
Predisposición a realizar los bailes y danzas con cualquier compañero y compañera.

**Bloque 4. Actividades en el medio natural.**  
Normas de seguridad para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural.

1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son más relevantes para la salud.
2. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad.
3. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.
4. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas.
5. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.

Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas.  
Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.

4 ESO

**Bloque 1. Condición física y salud.**

Realización y práctica de calentamientos autónomos previo análisis de la actividad física que se realiza. El calentamiento como medio de prevención de lesiones.

Sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia.

Efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.

Aplicación de los métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, de la flexibilidad y de la fuerza resistencia.

Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de una de las cualidades físicas relacionadas con la salud.

Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla.

Relajación y respiración. Aplicación de técnicas y métodos de relajación de forma autónoma y valoración de dichos métodos para aliviar tensiones de la vida cotidiana.

Valoración de los efectos negativos de determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo...) sobre la condición física y la salud. Actitud crítica ante dichos hábitos y frente al tratamiento de determinadas prácticas corporales por los medios de comunicación.

Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse en la práctica deportiva.

**Bloque 2. Juegos y deportes.**

Realización de juegos y deportes individuales, de adversario y colectivos de ocio y recreación.

Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de deportes de adversario que precisen la utilización de un implemento.

6. Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición.

7. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad.

4 ESO

1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.

2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.

3. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una cualidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento.

	<p>Planificación y organización de torneos en los que se utilicen sistemas de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas.</p> <p>Valoración de los juegos y deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre y de sus diferencias respecto al deporte profesional.</p> <p>Aceptación de las normas sociales y democráticas que rigen en un trabajo en equipo.</p> <p><b>Bloque 3. Expresión corporal.</b></p> <p>Adquisición de directrices para el diseño de composiciones coreográficas.</p> <p>Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>Participación y aportación al trabajo en grupo en las actividades rítmicas.</p> <p><b>Bloque 4. Actividades en el medio natural.</b></p> <p>Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.</p> <p>Participación en la organización de actividades en el medio natural de bajo impacto ambiental, en el medio terrestre o acuático.</p> <p>Realización de las actividades organizadas en el medio natural.</p> <p>Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.</p>	<p>4. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones.</p> <p>5. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.</p> <p>6. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.</p> <p>7. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.</p> <p>8. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana</p>
<b>COMPETENCIAS CLAVE</b>	<b>ESTANDARES DE APRENDIZAJE</b>	<b>INTELIGENCIAS MÚLTIPLES</b>

1. Competencias en comunicación lingüística.
2. Competencia matemática.
3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
4. Tratamiento de la información y competencia digital.
5. Competencia social y ciudadana.
6. Competencia cultural y artística.
7. Competencia para aprender a aprender.
8. Autonomía e iniciativa personal.

Escala de calificación					
	5	4	3	2	1
Estándar 1					
Estándar 2					
Estándar 3					
Estándar 4					

  

Escala de calificación					
	5	4	3	2	1
Estándar 1	Realizar una graduación cualitativa-descriptiva de cada uno de los indicadores de evaluación				
Calificación	Descripción				
5	Demuestra total comprensión del problema. Todos los requerimientos de la tarea están incluidos en la respuesta.				
4	Demuestra considerable comprensión del problema. Todos los requerimientos de la tarea están incluidos en la respuesta.				
3	Demuestra comprensión parcial del problema. La mayor cantidad de requerimientos de la tarea están comprendidos en la respuesta.				
2	Demuestra poca comprensión del problema. Muchos de los requerimientos de la tarea faltan en la respuesta.				
1	No comprende el problema.				
0	No responde. No intentó hacer la tarea.				

Ejemplo de rúbrica utilizada como estándar de aprendizaje

- Inteligencia lingüístico-verbal.
- Inteligencia espacial.
- Inteligencia musical.
- Inteligencia corporal cinestésica.
- Inteligencia intrapersonal.
- Inteligencia interpersonal.
- Inteligencia naturalista.