

ADAPTACIÓN CURRICULAR DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ALUMNOS ESPADE

1. ASPECTOS CURRICULARES

- **DE E.S.O.**

1.1. Consecución de los Objetivos Generales de la ESO (O.G.ESO)

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.

1.2. Consecución de las Competencias Clave de la ESO (C.B. ESO)

El cuerpo humano constituye una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno y la modificación curricular de la Educación física propuesta está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un entorno saludable.

Contribución directa a la consecución de la competencia...

COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA. La modificación curricular contribuye, como el resto, a una variedad de intercambios comunicativos a través de la lectura y la expresión oral, ejes que impregnan todo el currículo de Educación física siendo un elemento sustantivo en el proceso de enseñanza-aprendizaje; el valor de la lectura, hoy, está determinado por las funciones principales que tiene atribuidas: leer para disfrutar y para informarnos, aprender, mejorar el conocimiento, etc.; por otra parte la adquisición de esta competencia se ve reforzada por la utilización del vocabulario específico que aporta.

COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA. Esta modificación curricular proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes más allá de la etapa obligatoria. Además, aporta criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, entre otras cualidades físicas, las asociadas a la salud: resistencia cardiovascular, fuerza-resistencia y flexibilidad.

COMPETENCIA DIGITAL. Se ve favorecida al posibilitar al alumno, espacios para la búsqueda, selección, tratamiento y análisis de la información, la cual, transformará en conocimiento. La utilización de un aula virtual (Moodle) para la carga teórica de la modificación curricular desarrollará la competencia digital de los alumnos.

APRENDER A APRENDER. Se ofrecen recursos para la planificación de hábitos asociados a la salud y el deporte a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son generalizables para varias actividades deportivas. **COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS.** Las actividades físico-deportivas son un medio de gran eficacia para facilitar la integración y la aceptación de conductas, el respeto y la tolerancia, la cooperación y el trabajo en equipo...; aprendizajes que podrán ser transferidos a situaciones de la vida cotidiana. El hecho de incluir un bloque de Elementos Comunes a la Actividad Física donde se refuerzan actitudes, valores y la gestión emocional, implica el compromiso con el desarrollo de estos aspectos tan importantes para la convivencia.

SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR. Fundamentalmente en dos sentidos. Por un lado, se otorga protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y en aspectos de planificación de actividades para la mejora de su condición física. Por otro lado, se enfrenta al alumnado a situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de rendimiento y de ejecución motriz dentro del grupo de entrenamiento.

CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES. esta propuesta está comprometida con la adquisición de una actitud abierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen.

1.3. Relación entre los contenidos modificados, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje. Temporalización .

1ºESO			
OGEF	CONTENIDOS MODIFICADOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD			
1, 2, 3, 4, 5,12,13,14	<ul style="list-style-type: none"> - El calentamiento y su significado en la práctica de la actividad física. - Ejecución de 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. Las cualidades físicas y su contribución a la mejora de la salud. - Acondicionamiento físico a través del trabajo global de las cualidades físicas relacionadas con la salud, adaptado al desarrollo evolutivo del alumnado. - Ejercitación de posiciones corporales adecuadas en la 	<p>1. Recopilar actividades, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase.</p> <p>Se comprobará que el alumnado, una vez ha realizado en clase ejercicios diversos para calentar, propuestos por el profesorado, recoge en soporte digital ejercicios que pueden ser utilizados en el calentamiento de cualquier actividad física.</p> <p>2. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.</p> <p>Se pretende analizar si el alumnado, durante la práctica de actividad física, identifica y lleva a cabo determinados hábitos, como por ejemplo usar la indumentaria adecuada, hidratarse durante la actividad o atender a su higiene personal después de las sesiones. El alumnado, igualmente, deberá reconocer las posturas adecuadas en las actividades físicas que se realicen y en acciones de la</p>	<p>1. Realiza ejercicios de calentamiento específicos.</p> <p>2. Ejecuta dinámicas de vuelta a la calma.</p> <p>3. Conoce las partes de un calentamiento, genérico y específico.</p> <p>4. Supera las marcas de referencia de Condición Física para su edad.</p> <p>5. Supera los contenidos teóricos marcados por el currículo oficial en una prueba de trabajo online a través de la plataforma Moodle (Deberá estar dado de alta y conocer su nombre de usuario y contraseña)</p> <p>6. Registra en el cuaderno de clase los aspectos relacionados con la alimentación y nutrición así como identificar las lesiones deportivas más frecuentes.</p> <p>7. Conoce los aspectos básicos en nutrición (Principios inmediatos, hidratación, otros elementos , papel de los iones).</p> <p>8. Reconoce las lesiones deportivas acaecidas durante el año entre sus</p>

	<p>práctica de actividades físicas y en situaciones de la vida cotidiana.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante ejercicios de movilidad articular y de relajación/estiramiento. - Atención a la higiene corporal antes, durante y después de la práctica de actividad física. - Conocimiento y adopción de hábitos alimenticios saludables. 	<p>vida cotidiana como estar sentado, levantar cargas o transportar mochilas.</p> <p>3. Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud, acordes con el desarrollo evolutivo del alumnado y a su nivel inicial.</p> <p>Con este criterio se pretende que el alumnado se muestre autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de las cualidades físicas relacionadas con la salud y su momento evolutivo. Para la evaluación se deberá tener en cuenta, sobre todo, la mejora respecto a sus propios niveles iniciales en las diferentes capacidades (resistencia, fuerza, flexibilidad, etc.) y no sólo el resultado obtenido.</p> <p>4. Identificar los hábitos alimenticios saludables.</p> <p>Con este criterio se pretende comprobar si el alumnado tiene suficiente información sobre la cantidad, variedad y distribución de los alimentos que debe consumir diariamente para cubrir sus necesidades energéticas y prevenir la aparición de patologías asociadas a inadecuados hábitos alimentarios.</p>	<p>compañeros de entreno y otras típicas del ejercicio físico.</p> <p>9. Reconoce los sistemas básicos de entrenamiento y mejora de las capacidades físicas básicas desarrolladas durante el curso.</p> <p>10. Realiza los trabajos propuestos en su nivel.</p> <p>11. Supera los contenidos teóricos marcados por el currículo oficial en una prueba tipo test a través de la plataforma Moodle (Deberá estar dado de alta y conocer su nombre de usuario y contraseña)</p> <p>12. Reconoce los diferentes calentamientos, sistemas básicos de entrenamiento, cualidades físicas básicas, alimentación y también las lesiones deportivas acaecidas durante el año a compañeros de aula y entrenamiento y/o al propio alumno.</p> <p>13. Supera las marcas de referencia de Condición Física para su edad.</p>
<p>BLOQUE 2. JUEGOS Y DEPORTES</p>			
<p>8,9,10,14</p>	<ul style="list-style-type: none"> - El deporte individual y colectivo como fenómeno social y cultural. 	<p>5. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado.</p>	<p>14. Describe la forma de realizar los movimientos del modelo técnico</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - 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. Situaciones de ataque y defensa - 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. - Conocimiento de algún juego popular sencillo procedente de nuestra Comunidad Autónoma. del medio urbano y natural. 	<p>Mediante este criterio se evaluará la progresión de las capacidades coordinativas en las habilidades específicas de un deporte individual. Además se observará si hace una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución, y si es capaz de resolver con eficacia los problemas motores planteados. Dentro de este criterio también se tendrán en cuenta los aspectos actitudinales relacionados con el trabajo en un grupo de entrenamiento y la cooperación.</p> <p>6. Identificar las fases de juego, ataque y defensa, de los deportes colectivos. El alumno deberá conocer las fases de juego y saber identificarlas en situaciones de juego real en un deporte colectivo propuesto.</p> <p>7. Conocer juegos deportivos sencillos, surgidos de la tradición rural de nuestra Comunidad Autónoma. Se pretende que el alumnado incluya entre las prácticas deportivas, aquellas procedentes de la tradición y cultura autóctona. Para poder practicar una modalidad es preciso conocerlo y estudiarlo.</p>	<p>específico.</p> <p>15. Mejora su nivel en la ejecución de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p>
BLOQUE 3. EXPRESIÓN CORPORAL			
11,14	- El cuerpo expresivo: postura,	8. Elaborar un mensaje hacia un colectivo,	16. Realiza actividades de expresión

	<p>gesto y movimiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Experimentación de actividades colectivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo. - Combinación de distintos ritmos en tareas aplicada a la modalidad deportiva realizada. - Movimiento expresivo y comunicativo: formas danzadas sencillas, el mimo y la escenografía. - Disposición favorable a la desinhibición en actividades donde tengan que exponer de forma verbal un trabajo. 	<p>mediante técnicas de comunicación o expresión.</p> <p>Se pretende evaluar la capacidad de elaborar un mensaje y comunicarlo, escogiendo alguna de las técnicas de expresión corporal existentes. Se analizará la capacidad creativa, así como la adecuación y la puesta en práctica de la técnica expresiva escogida.</p>	<p>corporal (individuales), utilizando sistemas de grabación (vídeo).</p>
<p>BLOQUE 4. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL</p>			
<p>6,7,14</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Las actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire y agua. - Toma de conciencia de los riesgos inherentes a este tipo de actividades deportivas. - Realización de recorridos de orientación a partir de la identificación de señales en mapas topográficos básicos. - Aceptación y respeto de las normas para la conservación del 	<p>9. Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por las inmediaciones del centro.</p> <p>El alumnado deberá identificar el significado de las señales necesarias para completar el recorrido y, a partir de su lectura, seguirlas para realizarlo en el orden establecido y lo más rápido posible. También se valorará en este criterio la capacidad de desenvolverse respetuosamente con el entorno físico y social en el que se desarrolle la actividad.</p>	<p>17. Realiza todas las actividades complementarias en la naturaleza que se propongan desde el departamento .</p> <p>18. Asiste normalmente a las prácticas de actividades en la naturaleza y registrar las actividades y contenidos teóricos desarrollados durante el curso.</p>

	medio urbano y natural.		
2ºESO			
OGEF	CONTENIDOS MODIFICADOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD			
1, 2, 3, 4, 5,12,13,14	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivos del calentamiento. Calentamiento general y específico. - Identificación y realización de ejercicios dirigidos al calentamiento. - Identificación de las Cualidades físicas. Cualidades físicas relacionadas con la salud y su desarrollo evolutivo: resistencia, 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 el deporte y su transferencia a la vida cotidiana. - Relación entre hidratación y práctica de actividad física. - Efectos que tienen sobre la salud determinados hábitos como el consumo de tabaco y alcohol. 	<p>1. Identificar las Cualidades físicas básicas e incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto a su nivel inicial. Se pretende comprobar que el alumnado sea capaz de identificar las Cualidades físicas básicas y se muestre autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de resistencia y flexibilidad, mediante la participación activa en las sesiones. Se deberá tener en cuenta la mejora respecto a su propio nivel inicial, y no sólo respecto al resultado obtenido.</p> <p>2. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud y para la mejora deportiva. En relación a los conceptos, se evaluará si el alumnado calcula su zona de trabajo óptima a partir de un cálculo porcentual de su frecuencia cardiaca máxima teórica. Posteriormente, en cuanto a los procedimientos, analizará si diferentes actividades físicas se encuentran dentro del intervalo de lo que se considera una actividad aeróbica.</p> <p>3. Reconocer y valorar la relación existente entre una buena condición física y hábitos posturales y de consumo correctos, y la mejora de las condiciones de salud. El alumnado razonará sobre los beneficios que la práctica racional y habitual de actividad física proporciona a su salud, y sobre las consecuencias negativas que se derivan del consumo de alcohol y tabaco. Así mismo, deberá reconocer las posturas</p>	<p>1. Supera las marcas de referencia de Condición Física para su edad.</p> <p>2. Conoce suficientemente las actividades individuales: gimnasia deportiva (voltereta lateral, plinton voltereta y barra de equilibrio); Atletismo (vallas, cross, salto longitud y lanzamiento de peso).</p> <p>3. Conoce y realiza el mantenimiento de la bicicleta para su uso habitual y cotidiano, y sabe como mejorar su condición física con su utilización.</p> <p>4. Anota en el cuaderno de clase del alumno todas las indicaciones teóricas que se la van indicando y describiendo a lo largo del curso.</p> <p>5. Supera los contenidos teóricos marcados por el currículo oficial a través de los trabajos publicados en la plataforma Moodle (Deberá estar dado de alta y conocer su nombre de usuario y contraseña) (calentamiento, sistemas básicos de entrenamiento, cualidades físicas básicas, alimentación y lesiones deportivas acaecidas durante el año así como del resto de la programación).</p> <p>6. Entrega la fichas de entrenamiento semanalmente subiéndolo a la cuenta de Dropbox habilitada, con las anotaciones correspondientes.</p>

		adecuadas en acciones de la vida cotidiana y la importancia de la hidratación especialmente ante la actividad física.	
BLOQUE 2. JUEGOS Y DEPORTES			
8,10,14	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de al menos un deporte individual. - Los deportes de adversario como fenómeno social y cultural. Elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes de adversario. - Respeto y aceptación de las normas de las actividades y deportes establecidas por el profesor y el grupo de entrenamiento. - Fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo. - Autocontrol ante las situaciones que se producen en la rutina de un grupo de entrenamiento. - Uso de las tecnologías de la información y la comunicación como medio para recabar información y elaborar documentos relativos al área. - 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>4. Mejorar y progresar en la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado. Mediante este criterio se evaluará la progresión de las capacidades coordinativas en las habilidades específicas de un deporte individual, profundizando en los aspectos técnicos característicos y solicitándole mayor nivel de autoexigencia si este ya hubiese sido iniciado durante el curso anterior. Además se observará si hace una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución, y si es capaz de resolver con eficacia los problemas motores planteados.</p> <p>5. Mostrar autocontrol en la aplicación de la fuerza y en la relación con otros competidores. Este criterio servirá para comprobar si el alumnado aplica la fuerza de forma proporcionada atendiendo a la variabilidad de la situación y aplicando de forma correcta las técnicas enseñadas. También se valorará la capacidad de mostrarse respetuoso con el oponente.</p> <p>6. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica deportiva. El alumnado participará en situaciones competitivas. Se valorará su capacidad de implicarse y esforzarse, el respeto a las normas, al árbitro, a sus compañeros de entrenamiento y a otros competidores, así como la aceptación del resultado. Cuando actúe como espectador se</p>	7. Conoce técnicamente y tácticamente para la realización y participación en actividades deportivas colectivas e individuales.

		valorará, la capacidad de mostrarse participativo y motivado por la competición y el respeto a jugadores, al árbitro y sus decisiones.	
BLOQUE 3. EXPRESIÓN CORPORAL			
9,11,14	<ul style="list-style-type: none"> - El lenguaje corporal y la comunicación no verbal. - Los gestos y las posturas. Dominio y control corporal para la comunicación con los demás. - Control de la respiración y la relajación en las actividades deportivas. - Identificación de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo. - Acercamiento al folclore cántabro a través de la visualización de alguna de sus danzas regionales, complementándolo con otras procedentes de otras culturas. - Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de estas actividades expresivas por los demás. 	<p>7. Conocer e identificar los elementos expresivos propios de una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo establecido. El alumnado deberá analizar una composición expresiva con base rítmica y seleccionar una secuencia de movimientos que se pueden añadir de forma armónica. Se valorará la utilización de las variables espacio, tiempo e intensidad, así como la capacidad creativa.</p> <p>8. Buscar, seleccionar y presentar información sobre temas relativos al área utilizando las tecnologías de la información y la comunicación. Valora este criterio la capacidad de los alumnos para consultar, buscar y presentar información sobre los elementos expresivos y sus variables condicionantes, haciendo uso de algunas de las diversas posibilidades que ofrecen las tecnologías de la información y la comunicación.</p>	8. Realiza actividades de expresión corporal individuales. Grabando un vídeo con las indicaciones propuestas en la carpeta de Moodle para su nivel de 2º de ESO
BLOQUE 4. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL			
6,7,14	<ul style="list-style-type: none"> - El senderismo: descripción, tipos de sendero, material y vestimenta necesaria. - Normas de seguridad básicas para la práctica de senderismo. - 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 	<p>9. 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.</p> <p>El alumnado será capaz de realizar el recorrido de forma autónoma cumpliendo unas normas de seguridad básicas como llevar una indumentaria adecuada, seguir el sendero y contar con todo el material necesario para completar el recorrido. También se evaluará la capacidad de usar</p>	9. Asiste a las prácticas de actividades en la naturaleza propuestas por el departamento de E.Física.

	recreativas.	recipientes donde depositar los residuos producidos durante la marcha, o cómo evolucionar por terrenos sin perjudicar la flora y la fauna del entorno.	
--	--------------	--	--

(*) En cuanto a la **TEMPORALIZACIÓN DE CONTENIDOS** se realizará para todos los curso de la misma manera:

- 1º Trimestre: Bloque 1.
- 2º Trimestre: Bloque 2.
- 3º Trimestre: Bloque 3 y 4.

3ºESO		
CONTENIDOS MODIFICADOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
1º TRIMESTRE		
BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA / BLOQUE 2. SALUD Y HÁBITOS DE VIDA / BLOQUE 6 ELEMENTOS COMUNES A LA AF		
<ul style="list-style-type: none"> - El calentamiento. Efectos. Pautas para su elaboración. - Elaboración y puesta en práctica de calentamientos, previo análisis de la actividad física que se realiza. - Relación entre la mejora de las cualidades físicas relacionadas con la salud y el desarrollo evolutivo del alumnado, así como la adaptación de los aparatos y sistemas del cuerpo humano. - Acondicionamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud y el momento evolutivo del alumnado: mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento. - Reconocimiento del efecto positivo que 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. 2. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 3. Reconocer los factores que determinan unos hábitos vida saludables, atendiendo a la higiene postural, aceptación del cuerpo, hábitos nocivos, alimentación, formas de aliviar tensiones y primeros auxilios. 12. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 1.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 1.3. 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. 2.1. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física y la salud. 2.2. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática y la salud. 2.3. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 3.1. Afianza los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

<p>la práctica de actividad física produce en los aparatos y sistemas del cuerpo humano.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>física, relacionándolas con las características de las mismas.</p> <p>14. 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>3.2. Identifica su realidad corporal como elemento clave para la auto-aceptación y comprende las diferencias existentes entre compañeros.</p> <p>3.3. Relaciona los hábitos nocivos más comunes en la actualidad, con enfermedades y el empeoramiento de la calidad de vida.</p> <p>3.4. Analiza la ingesta y el gasto calórico, así como el tipo de alimento en cada comida y propone un cambio en sus hábitos en caso de necesitarlo.</p> <p>3.5. Aplica técnicas de relajación específicas como medio para aliviar tensiones de la vida diaria.</p> <p>12.1. Prepara y realiza calentamientos específicos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>14.1. 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>
---	--	--

2º TRIMESTRE

BLOQUE 3. JUEGOS Y DEPORTES / BLOQUE 6. ELEMENTOS COMUNES A LA AF

<ul style="list-style-type: none"> - Las fases del juego en los deportes colectivos: organización del ataque y de la defensa. - Fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos un deporte colectivo diferente al realizado en el curso anterior. - Participación activa en las actividades y deportes practicados. - Asunción de la responsabilidad individual en una actividad deportiva, racionalizando el éxito y la derrota. - Fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte de adversario de pala o raqueta. - Conocimiento y profundización de un juego o deporte tradicional de nuestra Comunidad Autónoma (Palas, Bolos...). 	<p>4. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>5. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p> <p>11. Reconocer en las actividades físico-deportivas la función desempeñada y los resultados obtenidos como elementos propios de las mismas.</p> <p>14. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante,</p>	<p>4.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>4.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>4.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>4.4. 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>5.1. 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>5.2. 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>5.3. 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</p>
---	---	--

	<p>elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>la acción. 5.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares. 11.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 11.2. 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. 11.3. Acepta los resultados obtenidos relativizando su importancia en relación al contexto donde se producen. 14.1. 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>
3º TRIMESTRE		
BLOQUE 3. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS / BLOQUE 6. ELEMENTOS COMUNES A LA AF		
<ul style="list-style-type: none"> - Bailes y danzas: aspectos culturales en relación a la expresión corporal. - Clasificación de bailes de práctica individual, por parejas o colectiva. - Valores implícitos en la realización de los bailes y danzas entre compañeros. 	<p>10. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>10.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 10.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 10.3. Colabora en el diseño y la realización de una composición coreográfica, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p>
BLOQUE 4. ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS EN EL MN / BLOQUE 6. ELEMENTOS COMUNES A LA AF		
<ul style="list-style-type: none"> - Normas de seguridad para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural. - Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas. - Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación. 	<p>7. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 8. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas en el medio natural, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan.</p>	<p>7.1. Aplica los aspectos técnicos y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 7.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 7.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 7.4. 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. 8.1. Identifica las características y variables de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p>

	<p>9. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio natural como formas utilización responsable del entorno.</p> <p>14. 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>8.2. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades en el medio natural realizadas, desde un enfoque multidisciplinar.</p> <p>9.1 Conoce las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>9.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>14.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>
--	---	--

BACHILLERATO

1.1. Consecución de los Objetivos Generales del Bachillerato (O.G.BACH)

ñ) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

1.2. Relación entre los contenidos modificados, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje. Temporalización (*).

1º BACH		
CONTENIDOS MODIFICADOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
1º TRIMESTRE		
BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA / BLOQUE 2. SALUD Y HÁBITOS DE VIDA / BLOQUE 6 ELEMENTOS COMUNES A LA AF		
<p>- Beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.</p>	<p>1. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el</p>	<p>1.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física. - Realización de pruebas de evaluación de la condición física aplicadas a la salud y el rendimiento deportivo. - Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física. - Planificación del trabajo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. - Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad. - Análisis de la influencia de los hábitos sociales positivos: alimentación adecuada, descanso y estilo de vida activo. - Análisis e influencia de los hábitos sociales negativos: sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etc. - Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación. 	<p>mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p> <p>2. Mejorar o mantener la condición física y las habilidades motrices, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.</p> <p>3. Mejorar los factores que determinan la salud, considerando como esenciales la alimentación, el control postural, técnicas para aliviar tensiones y la aplicación de maniobras básicas en situaciones de emergencia.</p> <p>12. Aplicar los conocimientos adquiridos para elaborar y poner en práctica calentamientos y fases finales de la sesión.</p>	<p>personales.</p> <p>1.2 Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p>1.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>1.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p> <p>1.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p> <p>1.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p> <p>2.1. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes establecidos, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p> <p>3.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de su rendimiento y la salud.</p> <p>3.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p> <p>3.3. Utiliza de forma autónoma métodos de relajación.</p> <p>3.5. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p> <p>12.1. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</p>
--	---	--

2º TRIMESTRE

BLOQUE 3. JUEGOS Y DEPORTES / BLOQUE 6. ELEMENTOS COMUNES A LA AF

<ul style="list-style-type: none"> - El deporte como fenómeno social y cultural. - Progreso en los fundamentos técnicos y principios tácticos de alguno de los deportes practicados en la etapa anterior. - Organización y participación en torneos 	<p>4. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos</p>	<p>4.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</p> <p>4.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>4.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</p>
--	--	---

<p>deportivo-recreativos de los diferentes deportes practicados.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valoración de los aspectos de relación y juego limpio en las actividades físicas y deportes. - Profundización en los deportes tradicionales de la Comunidad Autónoma de Cantabria: pala cántabra. - Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y el deporte. 	<p>desarrollados en el ciclo anterior.</p> <p>5. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p> <p>6. Analizar el fenómeno deportivo como opción futura de desempeño laboral.</p> <p>11. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p> <p>13. Diseñar y poner en práctica sesiones o proyectos relacionados con la materia.</p>	<p>5.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</p> <p>5.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p> <p>5.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p>5.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p> <p>5.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p> <p>6.1. Conoce e identifica los posibles itinerarios educativos así como las salidas profesionales de la familia de las actividades físicas y deportivas.</p> <p>11.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.</p> <p>11.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p> <p>13.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</p>
<p>3º TRIMESTRE</p>		
<p>BLOQUE 3. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS / BLOQUE 6. ELEMENTOS COMUNES A LA AF</p>		
<p>- Creación de una composición corporal individual expresiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las actividades físicas que se dan en el entorno próximo. 	<p>10. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.</p>	<p>10.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.</p> <p>10.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.</p>
<p>BLOQUE 4. ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS EN EL MN / BLOQUE 6. ELEMENTOS COMUNES A LA AF</p>		
<p>- Realización de una carrera de orientación.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colaboración en la organización y realización de actividades en el medio natural: orientación deportiva. 	<p>7. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica en el medio natural, aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, y perfeccionando la adaptación</p>	<p>7.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</p> <p>7.2. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en el medio natural, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p> <p>8.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades en el medio natural y los</p>

<p>- Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a la materia.</p>	<p>y ejecución de los elementos técnicos desarrollados en la etapa anterior.</p> <p>8. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas en el medio natural, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p> <p>9. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p> <p>13. Diseñar y poner en práctica sesiones o proyectos relacionados con la materia.</p> <p>14. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes</p>	<p>derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p> <p>8.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>8.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p> <p>8.4. Conoce herramientas digitales y web (gps, mapas, previsiones...) que ayudan a la organización y realización de actividades en el medio natural.</p> <p>9.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.</p> <p>9.2. Propone medidas de mejora para la conservación del medio natural en las actividades realizadas.</p> <p>13.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</p> <p>14.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p> <p>14.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p>
---	---	---

2. METODOLOGÍA:

La metodología aplicada para esta modificación de currículo corresponde a la utilizada en un programa de tecnificación deportiva con matices propios de la inclusión en el ámbito educativo, teniendo en cuenta la necesidad de alcanzar los objetivos propios de cada etapa en educación física.

Las propuestas metodológicas son:

- Repetición analítica y progresiones. Para el aprendizaje de gestos técnicos específicos de actividades deportivas concretas.
- Sistemas de entrenamiento específicos para mejorar los niveles de condición física en cada modalidad deportiva.
- Retroalimentación informativa, tanto del conocimiento de los resultados de las ejecuciones, como del conocimiento de la propia ejecución (feedback).
- Lección magistral para el tratamiento de contenidos teóricos de aplicación al deporte y su edad de desarrollo.
- Tareas, lecciones y exámenes web a través de la plataforma Moodle para tratar aspectos curriculares difíciles de alcanzar en el ámbito de la tecnificación y entrenamiento deportivo.

Es preciso destacar la inclusión de los entrenadores (técnicos superiores de cada modalidad), expertos en la materia, que dirigirán las sesiones de entrenamiento relacionadas con la modalidad deportiva objeto de tecnificación. El profesor de la asignatura asiste a las sesiones, supervisa y tutoriza la labor llevada a cabo, así como atiende cualquier imprevisto que se pueda dar.

3. EVALUACIÓN.

3.1. Procedimientos e instrumentos de evaluación.

- Observación de la clase: comportamiento y ejecuciones del alumnado en las actividades.
- Monitorización de datos objetivos de asistencia, participación, equipación necesaria, retrasos, cumplimiento de normas de seguridad, comportamiento, respeto, etc.
- Pruebas de ejecución práctica: test iniciales y finales.
- Pruebas de conocimientos teóricos: escritas.
- Control del diario del alumno: archivos de Excel que contemplan las sesiones de entrenamiento y sus variables.
- Medición de marcas en pruebas de valoración objetiva.
- Corrección de trabajos solicitados.

3.2. Criterios de Calificación.

REQUISITOS		PROCEDIMIENTO DE CUANTIFICACIÓN	
Asistencia y actitud	Alcanzar un 80% de asistencia	Asistencia	20%
Progresión y pruebas prácticas	Alcanzar un 40% de la nota	Progresión	50%
Diario del alumno	Alcanzar un 40% de la nota	Trabajo	10%
Tareas a distancia	Alcanzar un 40% de la nota	Distancia	20%

La superación de cada uno de los criterios de calificación es requisito indispensable para superar dicha asignatura. El cálculo de

calificación es un procedimiento posterior a la superación de todos los criterios de calificación.

3.3. Evaluaciones extraordinarias.

En las evaluaciones extraordinarias desaparecen los criterios de calificación correspondientes a la asistencia.

La prueba constará de dos partes:

- Prueba práctica.
- Tareas a distancia y diario del alumno: consiste en la entrega de las tareas y/o diario no realizadas o sin aprobar de cada trimestre.

Se superará la asignatura si la nota media es superior a 5 y no se obtiene una nota inferior a 4 en la prueba práctica o tareas a distancia y diario entregado.

La ponderación en la prueba extraordinaria se realizará con el siguiente criterio:

Nota prueba práctica	Nota de tareas a distancia y diario	NOTA FINAL
50 % Máximo 5 puntos	50 % Máximo 5 puntos	La suma de las calificaciones anteriores