

### Curso 1.º Educación Secundaria Obligatoria

<p><b>Criterio de evaluación</b></p> <p><b>1. Incrementar las capacidades físicas y coordinativas básicas, previa valoración del nivel inicial, utilizando los valores de la frecuencia cardíaca como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo y adoptando hábitos higiénicos, alimentarios y posturales asociados a una actividad física segura y saludable.</b></p> <p>Con este criterio se pretende comprobar la autoexigencia del alumnado en cuanto a su esfuerzo para mejorar los niveles de las capacidades físicas y coordinativas relacionadas con la salud, teniendo en cuenta su proceso madurativo personal. Para la evaluación se deberá tener en cuenta, sobre todo, la mejora respecto a sus propios niveles iniciales en las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza, resistencia y flexibilidad, y no sólo el resultado obtenido. Asimismo, se comprobará el empleo de los valores de la frecuencia cardíaca con el fin de ajustar progresivamente el esfuerzo, aplicando pausas de recuperación adecuadas.</p> <p>Asimismo, se constatará con este criterio si el alumnado identifica y adopta determinados hábitos y conductas relacionadas con la higiene, la alimentación, la profilaxis de la actividad física, la actitud postural y el consumo responsable. Se comprobará también el uso de la indumentaria adecuada, la adopción de posturas correctas, el uso de las normas de seguridad y prevención de lesiones, si la hidratación es la correcta, el uso de técnicas de respiración y relajación y si atiende a su higiene personal.</p>		<p><b>COMPETENCIAS: AA, CSC, SIEE, CEC</b></p>	<p><b>BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ</b></p>
<p><b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b></p> <p>14, 18, 20, 21, 22, 23.</p>	<p><b>Contenidos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Educación Física y salud. Conceptos básicos y objetivos. Su tratamiento desde la práctica físico-motriz.</li> <li>2. Capacidades físicas y coordinativas básicas relacionadas con la salud. Conceptos básicos. Definición y clasificación general. Aplicación al desarrollo de juegos motores y deportivos.</li> <li>3. Acondicionamiento de la resistencia, fuerza general, velocidad, flexibilidad.</li> <li>4. Estructura y funcionalidad del cuerpo. Función del aparato locomotor y sistema cardiovascular en la actividad física. Práctica de actividades físico-motrices para su desarrollo, mantenimiento y comprensión.</li> <li>5. Adquisición y toma de conciencia de las posturas corporales adecuadas en</li> </ol>		

	<p>la práctica de actividades físico-motrices y en situaciones de la vida cotidiana.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>6. Aplicación de normas básicas y principios generales para la prevención de accidentes y tratamiento de lesiones durante la realización de actividades físico-motrices.</li><li>7. Fortalecimiento de la musculatura de sostén. Práctica de ejercicios de movilidad articular, tonificación muscular y relajación.</li><li>8. Autonomía en los hábitos alimenticios e higiénicos para la mejora de las capacidades físicas, la salud, y de la calidad de vida</li><li>9. Actitud de autoexigencia y autoconfianza en la realización de actividades físico-motrices. Adecuación del esfuerzo y ritmo respiratorio a cada situación.</li><li>10. Uso correcto de espacios, materiales e indumentaria.</li></ol>		
--	---	--	--

<p><b>Criterio de evaluación</b></p> <p><b>2. Aplicar las habilidades motrices a la resolución de distintos problemas motores en distintos entornos y en situaciones motrices individuales y colectivas, aceptando el nivel alcanzado y utilizando los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo y la motricidad, con especial atención a las prácticas motrices, rítmicas y expresivas tradicionales de Canarias, valorándolas como situaciones motrices con arraigo cultural.</b></p> <p>Mediante este criterio, se valorará si el alumnado es capaz de aplicar las habilidades específicas a un deporte individual o colectivo o a un juego motor como factor cualitativo del mecanismo de ejecución. Además, se observará si hace una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución, si acepta dicho nivel alcanzado con autoexigencia y si es capaz de resolver los problemas motores planteados. Se trata de verificar si el alumnado es capaz de regular y ajustar sus acciones motrices para lograr una toma de decisiones que le permitan desenvolverse con cierta eficacia y eficiencia en las distintas situaciones motrices.</p> <p>También se pretende evaluar la capacidad del alumnado para comunicar individual y colectivamente un mensaje a las demás personas, escogiendo alguna de las técnicas de expresión corporal trabajadas. Se analizará la capacidad creativa, así como la adecuación y la puesta en práctica de la técnica expresiva escogida. También se podrán valorar todos aquellos aspectos relacionados con el trabajo en equipo para la preparación de la actividad final. Asimismo, se trata de que el alumnado practique y valore los juegos, deportes y bailes tradicionales canarios como parte de su patrimonio cultural.</p> <p>Asimismo, se constatará si el alumnado identifica el significado de las señales necesarias para completar un recorrido y, a partir de su lectura, seguirlas para realizarlo en el orden establecido. También se valorará la capacidad de desenvolverse y actuar respetuosamente con el entorno físico y social en el que se desarrolle la actividad.</p>		<p><b>COMPETENCIAS: CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC</b></p>	<p><b>BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPORALIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ</b></p>
<p><b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b></p> <p>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.</p>	<p><b>Contenidos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. El deporte como fenómeno sociocultural. Su tratamiento y comprensión desde la práctica en diferentes situaciones psicomotrices y sociomotrices.</li> <li>2. Las fases del juego en los deportes sociomotrices: práctica, conceptos y objetivos.</li> <li>3. Realización de tareas físico-motrices dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, reglamentarios y estratégicos de algún deporte psicomotriz.</li> <li>4. Aplicación de mecanismos de percepción, decisión y ejecución para el desarrollo de habilidades motrices vinculadas a situaciones lúdicas y</li> </ol>		

	<p>deportivas.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>5. Realización de juegos motores y tareas físico-motrices grupales modificadas, regladas o adaptadas para el aprendizaje de los aspectos comunes a los deportes sociomotrices.</li><li>6. Práctica de los juegos y deportes tradicionales de Canarias, aplicando las habilidades motrices implicadas en su realización.</li><li>7. Práctica de actividades físico-motrices en el medio natural.</li><li>8. Realización de recorridos a partir de la identificación de señales de rastreo.</li><li>9. El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Aplicación de la conciencia corporal, el espacio, el tiempo y el uso de objetos a las actividades expresivas.</li><li>10. Realización de actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo.</li><li>11. Práctica de actividades en las que se combinan distintos tipos de ritmos y el manejo de objetos.</li><li>12. Identificación, origen y práctica de los principales juegos y bailes de Canarias.</li></ol>		
--	--	--	--

<b>Criterio de evaluación</b> <b>3. Realizar la activación y la vuelta a la calma de manera autónoma.</b> Con este criterio, se comprobará si el alumnado es capaz de seleccionar y aplicar propuestas de actividades encaminadas a la realización autónoma de la fase inicial o fase de activación y la fase final de la sesión o vuelta a la calma, asimilando sus fundamentos generales, utilidad y beneficios para la salud.		<b>COMPETENCIAS: CL, CMCT, AA, CSC</b>	<b>BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ</b>
<b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b> 24, 25.	<b>Contenidos</b> 1. Activación general y vuelta a la calma. Concepto y fases. Aplicación y valoración como hábitos saludables al inicio y final de una actividad físico-motriz.		

### Criterio de evaluación

#### 4. Mostrar tolerancia y deportividad en las actividades físico-motrices y artístico-expresivas, aceptando las reglas y normas establecidas, considerando la competición y la cooperación como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo y valorándolas como formas de recreación y de ocupación saludable del tiempo libre.

Se trata de constatar con este criterio si el alumnado concibe el juego y el deporte como modelos recreativos con los que organizar el tiempo libre. Se comprobará si concibe estas actividades como parte integrante del tiempo de ocio activo y las emplea en prácticas libres. También si adopta una actitud crítica ante los aspectos que rodean el espectáculo deportivo: el consumo de atuendos o las manifestaciones agresivas.

Este criterio trata de comprobar si el alumnado, por encima del resultado de su actuación individual y de equipo, tiene una actitud de tolerancia basada en el conocimiento de sus propias posibilidades y limitaciones, así como las de las otras personas. Igualmente, se trata de comprobar la aceptación de las reglas y normas como principios reguladores y la actuación personal basada en la solidaridad, el juego limpio y la ayuda mutua, considerando la competición como una dificultad favorecedora de la superación personal y del grupo y no como una actitud hacia los demás.

#### Estándares de aprendizaje evaluables relacionados

27, 28, 29, 30, 31, 33, 35.

#### Contenidos

1. Actitud crítica ante los estereotipos sociales relacionados con el cuerpo y actitud responsable hacia prácticas nocivas para la salud individual y colectiva.
2. Respeto a la diversidad de ejecuciones en la práctica de actividades físico-motrices.
3. Conciencia y aceptación de la propia realidad corporal, de las posibilidades y limitaciones durante la práctica físico-motriz
4. Participación en los diferentes juegos y actividades físicas y respeto a la diversidad de prácticas.
5. Aceptación del propio nivel de ejecución y autoexigencia en su mejora.
6. Valoración de las actividades físicas como una forma de autosuperación y mejora de la salud.
7. Respeto y aceptación de las reglas de las actividades físicas, juegos y deportes practicados.

COMPETENCIAS: CL, CMCT, AA, CSC

BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ

	<ol style="list-style-type: none"><li>8. Actitud reflexiva y crítica ante los comportamientos antisociales relacionados con la práctica deportiva.</li><li>9. Aceptación y respeto de las normas de conservación del entorno habitual y del medio natural en la práctica físico-motriz.</li><li>10. Disposición favorable a la desinhibición y respeto hacia la realización de actividades de expresión corporal y baile.</li></ol>		
--	---	--	--

<p><b>Criterio de evaluación</b></p> <p><b>5. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.</b></p> <p>Con este criterio, se pretende comprobar que el alumnado enriquece su conocimiento y amplía su aprendizaje desde la práctica de actividades físico-saludables y situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas) que se le planteen, así como en la organización de eventos (concursos, olimpiadas, muestras, torneos,...) empleando las tecnologías de la Información y la Comunicación desde distintos dispositivos (ordenadores, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos...) para realizar búsquedas, etiquetar, comentar, compartir, participar en plataformas y entornos educativos online, publicar en sitios web, probar o crear productos utilizando videojuegos activos o aplicaciones móviles o generar presentaciones, pósters, infografías o cualquier otra producción digital, con autonomía e intención creativa, combinando el aprendizaje formal con su entorno personal de aprendizaje, con el fin último de que el uso de la tecnología consiga motivar su aprendizaje y transferir lo aprendido a la ocupación saludable de su tiempo libre.</p>		<p><b>COMPETENCIAS: CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE</b></p>	<p><b>BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ</b></p>
<p><b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b></p> <p>36, 37.</p>	<p><b>Contenidos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uso y valoración de las tecnologías de la información y la comunicación por su contribución para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia.</li> <li>2. Uso de las tecnologías de la información y comunicación para la recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia. Análisis y valoración de la información.</li> </ol>		



## Curso 2.º Educación Secundaria Obligatoria

### Criterio de evaluación

**1. Incrementar las capacidades físicas y coordinativas, con especial incidencia en la resistencia aeróbica y flexibilidad, previa valoración del nivel inicial, utilizando los índices de la frecuencia cardíaca, la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo, vinculando los hábitos higiénicos y posturales a una práctica físico-motriz y expresiva segura y saludable.**

Con este criterio se pretende que el alumnado identifique la influencia de la actividad física sobre los distintos sistemas orgánico-funcionales, distinguiendo los efectos beneficiosos o perjudiciales que éstos tiene sobre la salud individual y colectiva. Se trata de verificar si el alumnado es capaz de constatar la mejora general de su organismo en la práctica físico-motriz e identificar las causas que provocan dicha mejora.

También se constatará si el alumnado identifica, asume y relaciona el funcionamiento del aparato locomotor y sistema cardiovascular, la respiración, y una adecuada alimentación e hidratación con la realización de actividades físico-motrices. Se verificará, también si es capaz de hacer modificaciones y ajustes en su tono muscular adoptando las posturas más correctas que reviertan en la mejora de su estado general y de sus producciones físico-motrices.

Asimismo, se pretende comprobar que el alumnado se muestra autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de las capacidades físicas relacionadas con la salud, teniendo en cuenta su proceso madurativo personal. Para la evaluación se deberá tener en cuenta, sobre todo, la mejora respecto a sus propios niveles iniciales en las capacidades de resistencia aeróbica y flexibilidad, y no sólo el resultado obtenido. Asimismo, se comprobará el empleo de los valores de la frecuencia cardíaca con el fin de ajustar progresivamente el esfuerzo, aplicando pausas de recuperación adecuadas.

COMPETENCIAS: AA, CSC, SIEF, CEC

BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ

### Estándares de aprendizaje evaluables relacionados

14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.

### Contenidos

1. Aportaciones de la Educación Física a la salud individual y colectiva. Su comprensión desde la práctica físico-motriz.
2. Acondicionamiento físico general: resistencia aeróbica y flexibilidad, con especial incidencia en el control de la intensidad del esfuerzo a través de la frecuencia cardíaca y la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular.
3. Vinculación del funcionamiento del aparato locomotor y del sistema cardiovascular con la realización de actividades físico-motrices relacionadas con la salud.

	<ol style="list-style-type: none"><li>4. Reconocimiento y adopción de posturas saludables en la práctica de actividades físico-motrices.</li><li>5. Importancia, y reconocimiento y adquisición de una adecuada hidratación durante la práctica habitual de la actividad física.</li><li>6. Práctica de actividades físicas, deportivas y lúdico-recreativas y sus efectos en la prevención de determinados hábitos nocivos para la salud (sedentarismo, tabaco, drogas, alcohol...).</li><li>7. Identificación de ejercicios contraindicados como medio para la prevención de lesiones en las actividades físico-motrices.</li><li>8. Importancia de la autoexigencia y autoconfianza en la realización de actividades físico-motrices, ajustando el esfuerzo y ritmo respiratorio a cada situación motriz.</li><li>9. Reconocimiento de la importancia del mantenimiento y cuidado de espacios, materiales e indumentaria. Cumplimiento de las normas básicas durante la práctica físico-motriz.</li></ol>		
--	--	--	--

<p><b>Criterio de evaluación</b></p> <p><b>2. Aplicar las habilidades motrices y coordinativas específicas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices en distintos entornos, considerando tanto los aspectos básicos de su lógica en la resolución de problemas motores como los fenómenos socioculturales que se manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado y utilizando los recursos expresivos de la motricidad, con especial atención a las manifestaciones prácticas lúdicas y expresivas tradicionales de Canarias, valorándolas como situaciones motrices con arraigo cultural.</b></p> <p>Mediante este criterio se valorará el reconocimiento y la aplicación de sus habilidades motrices específicas a un deporte individual, colectivo o a un juego motor, como factor cualitativo del mecanismo de ejecución. Además, se constatará si el alumnado identifica los fenómenos socioculturales que se manifiestan, realizando una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución y resolviendo los problemas motores planteados.</p> <p>También se pretende comprobar si el alumnado identifica los usos y medios más adecuados para realizar las actividades de senderismo (tipos de marcha, duración, características del terreno, normas de seguridad, equipamiento...) y orientación (conocimiento del centro, observación de la naturaleza, talonamiento, planos, mapas, brújula...), ya sea en entornos habituales o en el medio natural.</p> <p>Igualmente se pretende evaluar la capacidad del alumnado para realizar movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo y su intencionalidad.</p> <p>Asimismo, se pretende constatar que el alumnado es capaz de ejecutar distintos bailes y prácticas lúdico-deportivas tradicionales y autóctonas de Canarias, identificándolos como parte de su patrimonio cultural. También se valorará su interés por conocerlas y practicarlas siguiendo la lógica de sus estructuras, mostrando respeto por las tradiciones durante su realización.</p>		<p><b>COMPETENCIAS: CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC</b></p>	<p><b>BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPORALIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ</b></p>
<p><b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b></p> <p>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.</p>	<p><b>Contenidos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realización de tareas físico-motrices dirigidas al aprendizaje de las estructuras de algún deporte psicomotriz y sociomotriz (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias), con especial atención a los tradicionales de Canarias.</li> <li>2. Práctica y recopilación de bailes de Canarias.</li> <li>3. Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo.</li> <li>4. Realización y aceptación de conductas cooperativas y solidarias en las sesiones de Educación Física y otros contextos, dentro de una labor de equipo para la</li> </ol>		

	<p>consecución de objetivos individuales y de grupo.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>5. Experimentación, a través del gesto y la postura, de actividades expresivas encaminadas al control corporal y a la comunicación no verbal con los demás.</li><li>6. Improvisación de situaciones expresivas individuales y colectivas como medio de comunicación espontánea.</li><li>7. Realización de prácticas físico-motrices en el medio natural: senderismo y orientación.</li><li>8. Identificación y uso de los medios más adecuados para desarrollar actividades físico-motrices en el entorno habitual y en el medio natural.</li><li>9. Realización de actividades lúdico-recreativas en el medio natural, incidiendo en su respeto, conservación y mejora.</li></ol>		
--	---	--	--

<b>Criterio de evaluación</b> <b>3. Realizar la activación (general y específica) y la vuelta a la calma, de manera autónoma.</b> Este criterio comprobará que el alumnado es capaz de seleccionar y aplicar propuestas de actividades encaminadas a la realización autónoma de la activación al comienzo de la sesión, tanto general como específica, y la vuelta a la calma, asimilando sus fundamentos generales, utilidad y beneficios para la salud. Habrán de recogerse en formato escrito o digital para que puedan ser utilizadas al inicio y final de actividades físicas genéricas o específicas.		<b>COMPETENCIAS: CL, CMCT, AA, CSC</b>	<b>BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ</b>
<b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b> 24, 25, 26.	<b>Contenidos</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Finalidad de la activación y la vuelta a la calma. Activación general y específica. Conceptos básicos y puesta en práctica.</li><li>2. Realización y recopilación de juegos y ejercicios aplicados a la fase inicial o activación y a la fase final o vuelta a la calma.</li></ol>		

<p><b>Criterio de evaluación</b></p> <p><b>4. Mostrar tolerancia y solidaridad en la realización de actividades físico-motrices para la consecución de objetivos comunes y considerando la competición y la cooperación como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo, valorándolas como formas de organización saludables del tiempo libre.</b></p> <p>Con este criterio se trata de comprobar si el alumnado, por encima del resultado de su actuación individual o colectiva, tiene una actitud de solidaridad y cooperación encaminada a la consecución de objetivos comunes, aceptando sus propias posibilidades y limitaciones, así como las de los demás. El diálogo sobre la estrategia colectiva, su organización y puesta en práctica, la disposición para asumir roles durante el juego con actitud positiva y esfuerzo, la aportación de las propias habilidades básicas o específicas o las actitudes respetuosas hacia las normas y las demás personas que intervienen en el juego contribuyen al cumplimiento de este criterio.</p>		<p><b>COMPETENCIAS: CL, CMCT, AA, CSC</b></p>	<p><b>BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ</b></p>
<p><b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b></p> <p>27, 28, 29, 30, 31, 33, 35.</p>	<p><b>Contenidos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aceptación de su propia imagen corporal y la de los demás, potenciando sus posibilidades y respetando sus limitaciones.</li> <li>2. Reconocimiento de los fenómenos socioculturales que se manifiestan a través de la práctica deportiva.</li> <li>3. Tolerancia y deportividad en la práctica de los diferentes juegos deportivos por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.</li> <li>4. Participación en actividades físico-motrices y respeto a la diversidad en su realización.</li> </ol>		

<p><b>Criterio de evaluación</b></p> <p><b>5. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.</b></p> <p>Con este criterio, se pretende comprobar que el alumnado enriquece su conocimiento y amplía su aprendizaje desde la práctica de actividades físico-saludables y situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas) que se le planteen, así como en la organización de eventos (concursos, olimpiadas, muestras, torneos...), empleando las tecnologías de la Información y la Comunicación desde distintos dispositivos (ordenadores, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos...) para realizar búsquedas, etiquetar, comentar, compartir, participar en plataformas y entornos educativos online, publicar en sitios web, probar o crear productos utilizando videojuegos activos o aplicaciones móviles o generar presentaciones, pósters, infografías o cualquier otra producción digital, con autonomía e intención creativa, combinando el aprendizaje formal con su entorno personal de aprendizaje, con el fin último de que el uso de la tecnología consiga motivar su aprendizaje y transferir lo aprendido a la ocupación saludable de su tiempo libre.</p>		<p><b>COMPETENCIAS: CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE</b></p>	<p><b>BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ</b></p>
<p><b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b></p> <p>36 y 37</p>	<p><b>Contenidos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uso y valoración de las tecnologías de la información y la comunicación por su contribución para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia.</li> <li>2. Uso de las tecnologías de la información y comunicación para la recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia. Análisis y valoración de la información.</li> </ol>		

### Curso 3.º Educación Secundaria Obligatoria

#### Criterio de evaluación

**1. Desarrollar las capacidades físicas y coordinativas de acuerdo con las posibilidades personales, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo personal, reconociendo y valorando los factores que intervienen en la acción motriz y en los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y vinculándolos a la mejora de la salud.**

Con este criterio se pretende constatar que el alumnado participa en los procesos de mejora de sus capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, incrementando sus niveles iniciales, de acuerdo con sus posibilidades y momento de desarrollo motor; utilizando los métodos básicos (globales y específicos) para su mejora y aplicando los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

También adquieren relevancia en la constatación del criterio si el alumnado asocia de los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud; la adaptación de la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de la condición física; la aplicación autónoma de procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y la identificación de las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables; la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física; la relación del efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida; y la adopción de una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

Asimismo, se comprobará si el alumnado es capaz de identificar y adoptar hábitos sobre los factores básicos de mejora de la salud (higiene personal, alimentación, hidratación y consumo responsable, indumentaria adecuada, uso correcto de espacios y materiales, respeto a la diversidad, conciencia y aceptación de la propia realidad corporal y las normas de seguridad en el ejercicio, incluyendo las técnicas básicas de respiración y relajación).

COMPETENCIAS: AA CSC SIEE CEC

BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPORALIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ



<p><b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b> 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.</p>	<p><b>Contenidos</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acondicionamiento físico de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza-resistencia, mediante la puesta en práctica de métodos y sistemas.</li><li>2. Reconocimiento, desde la experiencia físico-motriz, del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en el aparato locomotor y en el sistema cardiovascular.</li><li>3. Vinculación de las capacidades físicas básicas relacionadas con los aparatos y sistemas orgánico-funcionales por medio de la práctica de actividades físico-motrices.</li><li>4. Adopción de una actitud postural saludable en las actividades realizadas y reconocimiento de ejercicios contraindicados.</li><li>5. Relación entre alimentación equilibrada, salud y práctica de actividad física.</li><li>6. Práctica de actividades físico-motrices y valoración de los efectos que éstas tienen en la salud personal.</li><li>7. Aplicación de métodos de relajación y técnicas de respiración como medio para liberar tensiones.</li><li>8. Aplicación, reconocimiento y valoración de normas y principios para la prevención de accidentes y lesiones durante la realización de la actividad físico-deportiva.</li><li>9. Autonomía en el uso correcto de espacios, materiales e indumentaria.</li></ol>	
---	--	--

**Criterio de evaluación**

**2. Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas.**

Con este criterio, se pretende comprobar que el alumnado es capaz de percibir, interpretar, analizar, decidir, ejecutar y evaluar los aspectos técnicos, estratégicos y reglamentarios básicos propios de las situaciones motrices propuestas. Asimismo, se constatará si realiza una evaluación ajustada de su nivel de ejecución y toma las decisiones para la resolución de los problemas motores planteados, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia, autoconfianza y superación, con especial incidencia en las situaciones motrices de los juegos y deportes tradicionales de Canarias. Igualmente, se verificará si es capaz de explicar y poner en práctica estos aspectos, tanto en entornos estables como no estables (como las técnicas de orientación y otras actividades en la naturaleza), adaptándolos a las variaciones que se produzcan en los mismos y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. También se valorará el uso de las técnicas de expresión corporal con y sin soporte musical (baile, danza, mimo, dramatización, coreografías...), que incluye la capacidad para combinar espacio, tiempo e intensidad, diseñar y poner en práctica secuencias de movimientos, ajustándolos al ritmo prefijado y a la ejecución de los demás, improvisando, comunicando corporalmente y respetando la diversidad desde una perspectiva inclusiva. Por otro lado, se tendrá en cuenta si participa en el diseño y puesta en práctica de danzas y bailes, con especial dedicación a las manifestaciones artístico-expresivas de Canarias.

**BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREALIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ****COMPETENCIAS: CL, CMCT, AA, CSC, SIEF, CEC**

<p><b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b></p> <p>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.</p>	<p><b>Contenidos</b></p> <p><b>Contenidos</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Práctica de tareas físico-motrices para la aplicación de las estructuras de otros deportes psicomotrices y sociomotrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias).</li><li>2. Participación activa en las diferentes actividades físico-motrices, en juegos y en el deporte sociomotriz escogido.</li><li>3. Práctica y recopilación de juegos y deportes tradicionales canarios, valorándolos como identificativos de nuestra cultura.</li><li>4. Práctica, recopilación y clasificación de bailes tradicionales y populares de Canarias.</li><li>5. Ejecución de coreografías simples con base rítmico-musical, de forma individual y colectiva.</li><li>6. Mejora de su control corporal en situaciones motrices complejas.</li><li>7. Creación y realización de situaciones motrices expresivas psicomotrices y sociomotrices como medio de comunicación.</li><li>8. Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas.</li></ol>	
---	--	--

<p><b>Criterio de evaluación</b></p> <p><b>3. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de Educación Física relacionándolas con las características de las mismas.</b></p> <p>Con este criterio se pretende que el alumnado prepare y ponga en práctica ejercicios, juegos o tareas motrices propias de cada una de las partes que conforman una sesión de Educación Física, especialmente las vinculadas con las fases inicial y final de la sesión, identificando y seleccionando, además, aquellas tareas motrices que se relacionen y se ajusten al trabajo desarrollado en la fase principal.</p>		<p><b>COMPETENCIAS: CL, CMCT, AA, CSC</b></p>	<p><b>BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ</b></p>
<p><b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b></p> <p>24, 25, 26.</p>	<p><b>Contenidos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. El calentamiento general y específico y la vuelta a la calma. Estrategias prácticas para su elaboración y ejecución.</li> <li>2. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos generales y específicos y vueltas a la calma, previo análisis de la actividad físico-motriz que se realiza.</li> <li>3. Parte Principal de la sesión: Identificación, selección y ejecución de tareas propias de esta fase.</li> </ol>		

### **Criterio de evaluación**

#### **4. Valorar la práctica de las actividades físico-motrices y artístico-expresivas como formas de ocio activo y de inclusión social utilizando de forma segura y responsable el entorno en el que se desarrollan.**

Con este criterio se pretende constatar que el alumnado valore el uso de juegos, deportes y otras actividades físico-motrices y artístico-expresivas en distintos entornos (natural, escolar, extraescolar, etc.) como formas de ocio activo y de organización del tiempo libre y de relación con los demás, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. Además, se comprobará si el alumnado conoce y valora las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de estas actividades, poniendo en práctica acciones para prevenir las contingencias (dificultades y riesgos) durante su participación como lugar de uso común para su realización y disfrute.

Asimismo se pretende que sea capaz de respetar a los demás en las tareas motrices individuales y/o colectivas, con independencia de las características personales y niveles de destreza, asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. Asimismo, se comprobará que el alumnado muestra tolerancia, solidaridad y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador y colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, valorando críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo a lo largo de la historia y mostrando actitudes de responsabilidad individual y colectiva en la práctica de actividades físico-motrices. Se valorará también si reconoce y valora críticamente la actividad físico-motriz y deportiva en el contexto social actual, considerando la competición como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo.

También se pretende que el alumnado identifique y valore las características de actividades físico-motrices que puedan suponer riesgo para sí mismo o para los demás, adoptando medidas preventivas y de seguridad en el entorno, primeros auxilios básicos, activación de los servicios de emergencia si fuese necesario, teniendo especial atención en aquellas actividades desarrolladas en entornos no estables.

**COMPETENCIAS: CL, CMCT, AA, CSC**

**BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ**

<p><b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b> 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35.</p>	<p><b>Contenidos</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tratamiento del cuerpo y la actividad física a lo largo de la historia y su aplicación a la práctica físico-motriz.</li><li>2. Análisis y valoración de los fenómenos socioculturales relacionados con el deporte y su transferencia a la práctica físico-motriz.</li><li>3. Participación activa y respeto a la diversidad en la realización de actividades físico-motrices.</li><li>4. Valoración de su imagen corporal, desarrollando una actitud crítica ante los estereotipos corporales que se manifiestan en las diferentes situaciones motrices.</li><li>5. Muestra de actitudes de responsabilidad individual en las actividades socio-motrices y su valoración para la consecución de objetivos comunes.</li><li>6. Responsabilidad en la práctica de juegos motores y actividades deportivas al margen de los resultados obtenidos.</li><li>7. Aceptación y cumplimiento de las normas de seguridad, protección y cuidado del medio durante la realización de actividades en el entorno habitual y natural.</li><li>8. Toma de conciencia de la conservación y mejora del medio natural a través de la realización de actividades lúdicas y recreativas.</li></ol>		
---	---	--	--

<p><b>Criterio de evaluación</b></p> <p><b>5. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.</b></p> <p>Con este criterio, se pretende comprobar que el alumnado enriquece su conocimiento y amplía su aprendizaje desde la práctica de actividades físico-saludables y situaciones motrices ( lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas) que se le plantean, así como en la organización de eventos (concursos, olimpiadas, muestras, torneos,...) empleando las tecnologías de la Información y la Comunicación desde distintos dispositivos (ordenadores, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos...) para realizar búsquedas, etiquetar, comentar, compartir, participar en plataformas y entornos educativos online, publicar en sitios web, probar o crear productos utilizando videojuegos activos o aplicaciones móviles o generar presentaciones, pósters, infografías o cualquier otra producción digital, con autonomía e intención creativa, combinando el aprendizaje formal con su entorno personal de aprendizaje, con el fin último de que el uso de la tecnología consiga motivar su aprendizaje y transferir lo aprendido a la ocupación saludable de su tiempo libre.</p>		<p><b>COMPETENCIAS: CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE</b></p>	<p><b>BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ</b></p>
<p><b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b></p> <p>36 y 37</p>	<p><b>Contenidos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uso y valoración de las tecnologías de la información y la comunicación por su contribución para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia.</li> <li>2. Uso de las tecnologías de la información y comunicación para la recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia. Análisis y valoración de la información.</li> </ol>		

**Curso 4.º Educación Secundaria Obligatoria****Criterio de evaluación****1. Aplicar los conocimientos sobre actividad física y salud para mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel y valorando las adaptaciones orgánicas, su relación con la salud y la seguridad en la práctica de actividad física.**

Con este criterio se pretende que el alumnado demuestre en la práctica 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, procediendo con métodos y sistemas elementales de entrenamiento de las capacidades físicas para elaborar y llevar a la práctica un plan de trabajo sencillo y adecuado al contexto de las sesiones de Educación Física escolar. Este plan debe servir para la mejora de sus capacidades físicas básicas, en general, y, en especial, su resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia, atendiendo al uso adecuado de los factores de carga (volumen e intensidad) y de los principios más generales de desarrollo de la condición física (sobrecarga, individualidad, progresión, continuidad...), incluyendo ejercicios de tonificación y flexibilidad que compensen los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes, lo que requiere un análisis del grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física y aplicar 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 (diseño, selección y realización de las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos previo análisis de la actividad física principal de la sesión, selección de los ejercicios o tareas atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal) lo que incluye valorar su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz pero también las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.

Finalmente, en relación con todo ello se requiere enjuiciar los efectos en la condición física y la salud de la puesta en práctica de forma regular, sistemática y autónoma de actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida, de los hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física y los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas.

COMPETENCIAS: CMCT, AA, CSC, SIEF, CEC

BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPORALIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ



<p><b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b></p> <p>13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 33, 34, 35</p>	<p><b>Contenidos</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Funciones de la Educación Física a lo largo de la historia y sus concepciones actuales.</li><li>2. Actividades físicas saludables y no saludables.</li><li>3. Identificación de los efectos que provoca la intensidad en la práctica de la actividad física sobre los diferentes sistemas orgánico-funcionales y sobre el estado de salud.</li><li>4. Valoración de la aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.</li><li>5. Valoración del grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</li><li>6. Análisis y puesta en práctica de los diferentes métodos y sistemas para la mejora de sus capacidades físicas básicas.</li><li>7. Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de alguna capacidad física: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia previa valoración de su condición física.</li><li>8. Toma de conciencia y ajuste de posturas saludables en las actividades físicas-motrices y su transferencia a situaciones cotidianas.</li><li>9. Práctica de métodos de relajación y técnicas de respiración como medio para regular su esfuerzo, mejorar su rendimiento y como medio para liberar tensiones y su transferencia a diferentes situaciones escolares y no escolares.</li><li>10. Valoración de los efectos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, dopaje...) y actividades físico-motrices tienen en la salud personal y colectiva.</li><li>11. Identificación de las aportaciones que una alimentación e hidratación equilibrada proporciona a la mejora del rendimiento en la actividad física.</li><li>12. Actitud crítica ante los estereotipos corporales relacionados a la sociedad de consumo (trastornos alimentarios, dopaje, modas...) y sus consecuencias para la salud.</li><li>13. Desarrollo de la autoexigencia y la autoconfianza en las actividades físico-motrices.</li></ol>		
---	--	--	--

**Criterio de evaluación**

**2. Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas.**

Con este criterio, se pretende comprobar que el alumnado es capaz de percibir, interpretar, analizar, decidir, ejecutar y evaluar los aspectos técnicos, estratégicos y reglamentarios básicos propios de las situaciones motrices propuestas. Asimismo, se constatará si realiza una evaluación ajustada de su toma las decisiones y nivel de ejecución para la resolución de los problemas motores planteados ajustando la realización de las habilidades específicas a los requerimientos en las situaciones motrices individuales o colectivas, preservando la seguridad y teniendo en cuenta sus propias características), mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia, autoconfianza y superación, con especial incidencia en las situaciones motrices de los juegos y deportes tradicionales de Canarias. Igualmente, se verificará si es capaz de explicar y poner en práctica estos aspectos, tanto en entornos estables como no estables (como las técnicas de orientación y otras actividades en la naturaleza), adaptándolos a las variaciones que se produzcan en los mismos y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

También se valorará la colaboración en la composición y presentación de montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos y técnicas de la motricidad expresiva, ajustando sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.

**COMPETENCIAS: CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC****BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ**

<p><b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b></p> <p>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p>	<p><b>Contenidos</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Análisis y práctica de las estructuras de actividades físicas psicomotrices y sociomotrices con y sin implemento.</li><li>2. Aplicación oportuna y eficaz las habilidades específicas y estructurales de las actividades físicas y-deportivas en función de los estímulos y factores presentes en la práctica.</li><li>3. Práctica de habilidades específicas, preservando su seguridad.</li><li>4. Ajuste corporal en la resolución de problemas motores a partir de diferentes situaciones motrices.</li><li>5. Principios estratégicos en la práctica de situaciones cooperativas o competitivas de las diferentes actividades.</li><li>6. Práctica de bailes tradicionales de Canarias y de otras culturas.</li><li>7. Creación de situaciones expresivas psicomotrices y sociomotrices potenciando las actitudes de apertura y comunicación con los demás.</li><li>8. Recopilación, clasificación y práctica de juegos y deportes tradicionales Canarios, valorándolos como identificativos de nuestra cultura.</li><li>9. Creación de situaciones expresivas individuales y colectivas potenciando las actitudes de apertura y comunicación con los demás.</li><li>10. Valoración de la actitud hacia el deporte desde la perspectiva de practicante, espectador y consumidor.</li><li>11. Autonomía y transferencia a otros contextos extradeportivos.</li></ol>		
--	---	--	--

**Criterio de evaluación****3. Colaborar en la planificación y en la organización de eventos deportivos y otras actividades físico-motrices en entornos habituales o en el medio natural, y participar activamente en estos, identificando los elementos estructurales que definen al deporte y adoptando posturas críticas ante las características que lo hacen un fenómeno sociocultural y sus efectos en el entorno.**

Con este criterio se pretende analizar si el alumnado es capaz de llevar a cabo, por sí mismo o en colaboración, la organización de eventos deportivos o de otras actividades físico-motrices, además de participar activamente en estas. Para ello debe conocer e identificar los elementos estructurales (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias) que se adoptan en la práctica de los diferentes deportes, sean individuales o colectivos. Estos encuentros se valorarán en cuanto a su organización y participación, y así se pueden considerar aspectos como la iniciativa, la previsión del plan que prevenga posibles desajustes, la participación activa, la colaboración con los miembros de un mismo equipo y la asunción de funciones y el respeto por los puntos de vista y aportaciones en los trabajos de grupo.

En cuanto a los fenómenos socioculturales relacionados con el deporte, se pueden considerar desde la triple perspectiva de practicante, espectador y consumidor, analizando críticamente el fenómeno deportivo, discriminando los aspectos culturales, educativos, ambientales, económicos integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida, y valorando las aportaciones que las diferentes actividades físicas tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás desde un punto de vista personal y reflexivo que incluya ante las informaciones que ofrecen los medios de comunicación sobre el cuerpo y los fenómenos deportivos. En el medio natural, el alumnado deberá identificar los recursos y usos idóneos para interactuar respetuosamente con el entorno físico, así como las normas de seguridad.

COMPETENCIAS: CL, CMCT, AA, CSC, CEC

BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ

<p><b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b></p> <p>24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 36, 37</p>	<p><b>Contenidos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diseño y ejecución de composiciones coreográficas colectivas con o sin base musical de forma individual y colectiva como medio de comunicación y expresión.</li> <li>2. Responsabilidad y respeto ante la realización de las diferentes tareas.</li> <li>3. Autonomía en la aplicación de calentamientos generales y específicos previo análisis de la actividad física que se realiza y para la prevención de lesiones</li> <li>4. Autonomía en la aplicación de la vuelta a la calma en diferentes contextos.</li> <li>5. Distribución de ejercicios, actividades o tareas de una sesión atendiendo a su intensidad o a su dificultad.</li> <li>6. Aplicación de algunos protocolos básicos de primeros auxilios a la práctica físico-motriz.</li> <li>7. Participación activa y respeto a la diversidad en la realización de actividades físico-motrices</li> <li>8. Emancipación en el uso de los elementos de organización en el desarrollo de las sesiones.</li> <li>9. Valoración de los fenómenos socioculturales asociados al deporte y posicionamiento ante los mismos.</li> <li>10. Actitud crítica ante los estereotipos corporales relacionados con la sociedad de consumo (trastornos alimentarios, dopaje, modas...) y sus consecuencias para la salud.</li> <li>11. Planificación, organización y práctica de actividades físico-motrices o eventos lúdicos, recreativos y deportivos en entornos habituales y no habituales.</li> <li>12. Toma de conciencia de las repercusiones que las actividades físico-motrices realizadas en el medio natural tienen para la salud y para la conservación del entorno.</li> <li>13. Uso de los elementos de organización para el desarrollo de las sesiones.</li> </ol>		
---	--	--	--

<p><b>Criterio de evaluación</b></p> <p><b>4. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.</b></p> <p>Con este criterio, se pretende comprobar que el alumnado enriquece su conocimiento y amplía su aprendizaje desde la práctica de actividades físico-saludables y situaciones motrices ( lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas) que se le planteen, así como en la organización de eventos (concursos, olimpiadas, muestras, torneos,...) empleando las tecnologías de la Información y la Comunicación desde distintos dispositivos (ordenadores, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos...) para realizar búsquedas, etiquetar, comentar, compartir, participar en plataformas y entornos educativos online, publicar en sitios web, probar o crear productos utilizando videojuegos activos o aplicaciones móviles o generar presentaciones, pósters, infografías o cualquier otra producción digital, con autonomía e intención creativa, combinando el aprendizaje formal con su entorno personal de aprendizaje, con el fin último de que el uso de la tecnología consiga motivar su aprendizaje y transferir lo aprendido a la ocupación saludable de su tiempo libre.</p>		<b>COMPETENCIAS: CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE, CEC</b>	<b>BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ</b>
<p><b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b></p> <p>38, 39, 40</p>	<p><b>Contenidos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uso y valoración de las tecnologías de la información y la comunicación por su contribución para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia.</li> <li>2. Uso de las tecnologías de la información y comunicación para la recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia. Análisis y valoración de la información.</li> </ol>		

## Estándares de aprendizaje evaluables

### Primer ciclo Educación Secundaria Obligatoria

1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
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.
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.
6. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
7. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
8. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
9. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
10. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
11. 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.
12. 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.
13. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
14. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
15. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
16. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva
17. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
18. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
19. 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.

20. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
21. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
22. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
23. 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.
24. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
25. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
26. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.
27. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
28. 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.
29. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
30. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
31. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas
32. 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.
33. 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.
34. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
35. 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.
36. 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.
37. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.



#### **Curso 4.º Educación Secundaria Obligatoria**

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.
2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.
4. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.
5. 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.
6. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.
7. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.
8. 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.
9. 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.
10. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.
11. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.
12. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.
13. 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.
14. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
15. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.
16. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.
17. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
18. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

19. 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.
20. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.
21. 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.
22. 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.
23. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.
24. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.
25. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.
26. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.
27. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
28. 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.
29. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.
30. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.
31. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.
32. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
33. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
34. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
35. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.
36. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
37. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.
38. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
39. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.
40. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.