

## EDUCACIÓN FÍSICA

### Introducción

La Educación Física se ha configurado históricamente a través de las funciones asignadas tradicionalmente a la educación del cuerpo a través del movimiento, ya que su potencial educativo es extraordinariamente fecundo y puede incorporarse a la práctica educativa a lo largo de las etapas. Actualmente no se puede reconocer un enfoque específico a la materia porque la acción motriz se configura en una múltiple intencionalidad que se adecua a los objetivos educativos perseguidos y los principios en los que se sustenta el currículo.

La Educación Física en la Educación Secundaria pretende el desarrollo integral del alumnado a partir de la competencia motriz, entendida como el conjunto de capacidades, conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones que intervienen en las múltiples interacciones que los individuos realizan en su medio y con los demás, y que les permiten resolver diferentes problemas motores que requieren de una conducta motriz adecuada y cuya transferencia a otros contextos contribuye a una mejor calidad de vida y a su desarrollo social como ciudadano. A partir de ella se producen los encuentros con otras competencias y los elementos que contribuyen a su desarrollo en diferentes materias.

En la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, los estudiantes experimentan importantes cambios personales, emocionales y sociales. La Educación Física, contribuye a adecuar las referencias de sí mismo, de los demás y del medio desde su competencia motriz, para construir una autoimagen positiva que, entre otras cosas, no les obligue a sacrificar su salud para adecuarse a un modelo de cuerpo sujeto a las modas del momento: la mejora de la salud como responsabilidad individual y como construcción social y, para ello, hay que profundizar en los conocimientos referidos a los factores de la condición física y al control de los riesgos asociados a las diferentes actividades, en la adquisición de hábitos posturales correctos y en una ejecución técnica que prevenga o evite lesiones al realizar los movimientos. Por otra parte, los estudiantes se enfrentan a la riqueza y diversidad del ámbito de las situaciones motrices y a la consecución de nuevos aprendizajes que les permitan mayor eficiencia en las mismas, sean de índole competitiva, creativa, lúdica o de superación de retos. Además, con la comprensión y la asimilación progresiva de las normas, podrán aprender a participar en proyectos integrando conocimientos de diversas materias, pudiendo aplicar metodologías específicas y asumir la responsabilidad que les corresponda. No debemos, por tanto, aportar una visión restringida de los diferentes contextos en los que debe manifestarse la competencia motriz, sino que debe ayudar a que el alumnado adquiera las habilidades, los conocimientos y las actitudes para desarrollar su conducta motriz en los diferentes tipos de situaciones, es decir, para ser competente en contextos diferentes.

El carácter propedéutico del Bachillerato exige que los contenidos de las materias sirvan a una doble vertiente: la primera, para profundizar en los conocimientos y prácticas según principios disciplinares de corte epistemológico y, la segunda, para que el aprendizaje le sirva de orientación al alumnado hacia estudios académicos y profesionales vinculados al campo de la Educación Física.

Durante el Bachillerato se debe insistir en la consolidación de las capacidades adquiridas en la etapa anterior, particularmente profundizar en la reflexión, análisis y sentido crítico, respecto a los aprendizajes y procesos, tanto individuales como sociales. Adquisición, perfeccionamiento y autonomía son los ejes fundamentales de la acción educativa en esta etapa postobligatoria. Las iniciativas promovidas en la confluencia de estos ejes tratan de contribuir a la formación general y específica de las conductas motrices del alumnado coadyuvando a un mayor disfrute de las prácticas motrices, a la mejora de las capacidades

físicas, a la mejora de la salud y de la calidad de vida, y al uso responsable que se deriva de la autonomía. Por otra parte, habremos de orientar a elecciones de estudios posteriores en este campo de conocimiento y práctica.

La competencia motriz da sentido a las propias acciones motrices, las orienta y regula para comprender los aspectos perceptivos, emocionales, sociales y cognitivos relacionados con la producción y control de las respuestas motrices y con la toma de conciencia de lo que se sabe, de lo que se puede hacer y de la forma de lograrlo. Es un proceso dinámico que desarrolla la conducta motriz desde la inteligencia operativa y que se manifiesta a través de la relación de una persona consigo misma y a través de sus acciones motrices en relación con los demás o con el entorno y que evoluciona a lo largo de la vida en función de sus capacidades y sus habilidades. Ser competente en la motricidad supone precisión al interpretar las situaciones que reclaman una acción motriz eficaz en los contextos de intervención, que la respuesta se ajuste a las demandas de la tarea, situación o problema motriz y, también, la valoración funcional y emocional de dicha respuesta; es decir, hay que aprender a reconocer lo que es posible o no realizar, a ajustar las soluciones a las diferentes situaciones y a evaluar la consecuencia de las acciones. Todo ello va a permitir que las personas gestionen su actividad física colaborando en la mejora de su salud, autoestima y eficiencia motriz.

### **Contribución a las competencias**

La educación basada en competencias permite identificar los resultados del aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador orientado a la aplicación de los saberes adquiridos, con el objeto de que los alumnos y alumnas consigan su desarrollo y realización personal, el ejercicio de la ciudadanía activa, la incorporación satisfactoria a la vida adulta y la participación en un aprendizaje permanente a lo largo de la vida. Desde esta perspectiva, la materia de Educación Física, a través de la competencia motriz, está comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, emocional y social posible en un ambiente saludable. La contribución de la materia a las competencias favorece la perspectiva sistémica de los aprendizajes y el tratamiento integral de los contenidos.

De esta manera, contribuye al desarrollo de la competencia en *Comunicación lingüística* (CL) mediante la gran variedad de intercambios comunicativos que se producen en la práctica, el respeto en el uso de las normas que los rigen, el vocabulario específico que se utiliza y el que aporta la Educación Física a otras materias, poniéndose de manifiesto, por ejemplo, en el diálogo como mecanismo para la resolución de conflicto y en la organización del conocimiento, ya que la interacción verbal entre los protagonistas y las protagonistas del proceso de enseñanza y aprendizaje favorecen la construcción colaborativa de significados. La decodificación de mensajes provenientes del ámbito de la motricidad (conductas motrices en los juegos, en los deportes o en la expresión corporal) pone en orden las ideas y el pensamiento sobre la ejecución motriz y su valoración, produciéndose un proceso de interpretación similar al lingüístico en la transformación de un código verbal en otro motriz y viceversa.

Al desarrollo de la *Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología* (CMCT) hay contribución en cuanto el reconocimiento de aspectos ya tratados en etapas anteriores pero que están permanentemente presentes en la acción motriz: aspectos relacionados con el orden y las secuencias de las acciones, las dimensiones, las trayectorias espaciales y formas geométricas, las velocidades y la interpretación del comportamiento motor a través de diversas unidades de medida; y todo ello haciéndose más complejos por la influencia del desarrollo madurativo de la adolescencia en los componentes cuantitativos y cualitativos de la conducta motriz y, en consecuencia, de la

competencia motriz. De este modo hay una nueva dimensión del posicionamiento de los escolares con relación a sí mismos, a los objetos y en la interacción con los demás, que permitirán la observación, identificación y comprensión de hechos y sucesos mediante la interiorización y la reflexión sobre su propio movimiento.

Además, el conocimiento y comprensión del funcionamiento del cuerpo, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud, la prevención de riesgos derivados del sedentarismo y la reflexión sobre el efecto que determinadas prácticas tienen en el organismo y en el entorno donde se desarrollan, reforzarán las capacidades presentes en la competencia básica en ciencia.

La indagación, selección, análisis e integración de información y experiencias relacionadas con los distintos entornos tecnológicos de enseñanza y aprendizaje y su transferencia al ámbito motor constituyen indicadores que favorecen el desarrollo de la *Competencia digital (CD)*. El protagonismo de esta competencia en nuestra sociedad se observa en que nuestro alumnado dispone de utensilios digitales con múltiples aplicaciones que ofrecen información para la orientación en entornos urbanos o naturales, de cuantificación de distancias o gasto energético, etc. Pero también para el análisis cualitativo del movimiento realizado. El uso de estas aplicaciones en el ámbito educativo, debe realizarse valorando críticamente su utilidad por cuanto los mensajes referidos al cuerpo pueden distorsionar la propia imagen corporal. En este sentido, tampoco es desdeñable la reflexión sobre la información ofrecida por diferentes medios de comunicación a los que solemos acceder a través de la red y que podemos aprovecharnos de ésta para el acercamiento a nuestros propios referentes culturales (bien sean manifestaciones deportivas, artísticas o nuestros juegos y deportes populares y tradicionales).

El desarrollo de la competencia de *Aprender a aprender (AA)* es inherente a la Educación Física. Dos dimensiones son básicas: hacer consciente al alumnado de sus capacidades y limitaciones como punto de partida de un progreso hacia un estado de bienestar psicofísico, y favorecer la comprensión de la funcionalidad y de las posibilidades de transferencia de sus aprendizajes motrices. Así, la conciencia de los efectos que la actividad física tiene en la salud individual y colectiva, la reflexión sobre los cambios de nuestro cuerpo a lo largo de nuestra vida y la motivación, el esfuerzo personal y la voluntad, se enfocan hacia esta competencia desde la competencia motriz. Tal reflexión promoverá la realización de tareas motrices con diferentes niveles de complejidad, teniendo en cuenta tanto la maduración como el establecimiento de metas alcanzables que generen autoconfianza y un progresivo desarrollo de una actitud responsable y autónoma en el alumnado hacia su propio aprendizaje.

Se contribuye al desarrollo de las *Competencias sociales y cívicas (CSC)*, tomando en consideración las interacciones sociales que se producen en los contextos de aprendizaje, en la propia estructura y dinámica de las tareas, los espacios, recursos y entornos que se utilizan para el desarrollo de las sesiones. Igualmente, la realización de actividades físicas sociomotrices o que hagan más significativa la relación social y el respeto a las demás personas, propicia el desarrollo de habilidades sociales y de actitudes inclusivas.

Son aspectos de esta competencia en Educación Física la asunción o la elaboración de normas para la actuación individual y colectiva, la aceptación tanto de las diferencias como de las posibilidades y limitaciones propias y ajenas y la promoción de la igualdad de oportunidades, la incorporación del diálogo y la mediación en la resolución de conflictos partiendo del respeto a la autonomía personal.

El análisis y valoración del deporte como hecho cultural y fenómeno social ofrece

diversas opciones de intervención (como participante, espectador o consumidor).

La aportación del área al desarrollo del *Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor* (SIEE), parte de la autonomía personal, emplazando al alumnado a tomar decisiones con progresiva emancipación sobre aspectos de ejecución y de organización de las distintas tareas motrices, promoviendo actitudes de autosuperación y perseverancia para la consecución de sus propios logros. A través de la resolución de problemas motrices y que incidan sobre los mecanismos de la acción motriz, se contribuye al desarrollo de la creatividad, afrontando la búsqueda de soluciones de forma individual o colectiva.

Finalmente, se contribuye al desarrollo de la *Conciencia y expresiones culturales* (CEC) a través de la comunicación creativa de ideas, sentimientos, emociones y vivencias, por medio de la exploración y utilización de las posibilidades y recursos del cuerpo y del movimiento. Se logra, asimismo, mediante la práctica, la valoración crítica y la aceptación de diferentes manifestaciones sociales de la motricidad (actividades expresivas, lúdicas y deportivas) en las que destacamos las diferentes manifestaciones culturales motrices de Canarias.

### **Contribución a los objetivos de etapa**

La Educación Física contribuye en el desarrollo de los objetivos generales de esta etapa en tanto participa de una educación inclusiva. Sobre todo al conocer el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetando las diferencias, afianzando hábitos de cuidado y salud corporales e incorporando la Educación Física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social, propiciando la valoración crítica de los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente para contribuir a su conservación y mejora. Desde este punto de partida, contribuiremos al desarrollo de otros objetivos de la etapa.

A través de la convivencia en el desarrollo de las tareas motrices, el alumnado deberá asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás con independencia de géneros o condiciones, desarrollar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática, adquiriendo hábitos de disciplina en su propio trabajo individual o en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

También desde nuestra materia se promueven las capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, la prevención y la resolución pacífica de los posibles conflictos que se den mediante actitudes contrarias a la violencia, el respeto de los derechos humanos, a las diferentes culturas y las diferencias entre personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad en las prácticas de las actividades físicas.

El empleo correcto del lenguaje es un aspecto esencial en el que la utilización de las fuentes de información con sentido crítico para adquirir o apoyar nuevos conocimientos, especialmente en el campo de las tecnologías de la información y la comunicación, se hace necesario.

El conocimiento, valoración y respeto por los aspectos básicos del deporte como creación de la cultura, del que disponemos un amplio repertorio en nuestro patrimonio, así como apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones motrices expresivas que utilizan diversos medios de representación.

Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas pero que se apoyan, como las que configuran los ámbitos científicos o sociales.

Desde la Educación Física también desarrollamos la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal, la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades, pero también la creatividad.

### **Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables**

Los criterios de evaluación son el elemento referencial en la estructura del currículo, cumpliendo, por tanto, una función nuclear, dado que conectan todos los elementos que lo componen: objetivos de la etapa, competencias, contenidos, estándares de aprendizaje evaluables y metodología. Debido a este carácter sintético, la redacción de los criterios facilita la visualización de los aspectos más relevantes del proceso de aprendizaje en el alumnado para que el profesorado tenga una base sólida y común para la planificación del proceso de enseñanza, para el diseño de situaciones de aprendizaje y para su evaluación.

Los criterios de evaluación encabezan cada uno de los bloques de aprendizaje en los que se organiza el currículo, estableciéndose la relación de estos criterios con las competencias a las que contribuye, así como con los contenidos que desarrolla. Además, se determinan los estándares de aprendizaje evaluables a los que se vincula cada criterio de evaluación, de manera que aparecen enumerados en cada uno de los bloques de aprendizaje.

Estos criterios de evaluación constan de dos partes indisolublemente relacionadas, que integran los elementos prescriptivos establecidos en el currículo básico:

- El enunciado, elaborado a partir de los criterios de evaluación establecidos en el mencionado currículo básico.
- La explicación del enunciado, elaborada a partir de los estándares de aprendizaje evaluables establecidos para la etapa, graduados en cada curso mediante una redacción holística.

De esta forma, la redacción holística de los criterios de evaluación del currículo conjugan, de manera observable, todos los elementos que enriquecen una situación de aprendizaje competencial: hace evidentes los procesos cognitivos, afectivos y psicomotrices a través de verbos de acción; da sentido a los contenidos asociados y a los recursos de aprendizaje sugeridos; apunta metodologías favorecedoras del desarrollo de las competencias; y contextualiza el escenario y la finalidad del aprendizaje que dan sentido a los productos que elabora el alumnado para evidenciar su aprendizaje.

De este modo se facilita al profesorado la percepción de las acciones que debe planificar para favorecer el desarrollo de las competencias, que se presentan como un catálogo de opciones abierto e inclusivo, que el profesorado adaptará al contexto educativo de aplicación.

Como principios de evaluación se asumen la individualización, el carácter formativo, la participación de los agentes, el seguimiento y el ajuste del programa. El primero de estos principios se justifica en el respeto a la diversidad de manifestaciones de las capacidades físicas y motrices, según el principio de inclusión educativa, así como el progreso personal y singular del alumnado. El segundo, se explica porque la evaluación actúa como flujo de información continua que sitúa el aprendizaje y reorienta la enseñanza durante el desarrollo del proceso. El tercer principio, se justifica por pretender que los juicios y valoraciones tengan un valor ético y el consenso necesario. El cuarto principio se explica por sistematizar la actuación docente, permitiendo la reflexión y la toma de decisiones sobre el programa. Un aspecto que se hace imprescindible para conseguir los fines propuestos es que la práctica lleve aparejada la reflexión sobre lo que se está

haciendo, el análisis de la situación y la toma de decisiones. También hay que incidir en la valoración de las actuaciones propias y ajenas y en la búsqueda de fórmulas de mejora, para lo cual, la evaluación formativa, la coevaluación y la heteroevaluación ofrecen numerosas ventajas.

Para dotar de coherencia estos principios, se establecen como núcleo del currículo los criterios de evaluación, que tratan de proporcionar en sus enunciados aquellas capacidades, competencias y aprendizajes que serán objeto de valoración en función de las metas educativas establecidas. En su explicación, en la que se atiende a los procesos psicoevolutivos del alumnado ya sus capacidades, se identifican las posibles referencias para el balance individual del aprendizaje y de la enseñanza, orientando así el procedimiento y el tipo de instrumento que se emplee. Este, en cualquier caso, no puede ser un instrumento cerrado y de tendencia tecnológica sino que nos permita estructurar el proceso mediante una guía adecuada, ágil y fundamentada que facilite incluso, la elaboración de tareas e informes correspondientes de los estudiantes.

Esta función formativa, para ser efectiva, debe incardinarse en las propias sesiones. Así ocurre cuando se incide en la toma de decisiones en las tareas y situaciones motrices cada vez más complejas para favorecer una mejora de la ejecución motriz, con la aplicación de nuevas habilidades específicas, con la adaptación a distintas situaciones expresivas o de juego cooperativo; con la mejora en las capacidades coordinativas, físicas, etc.

Los estándares se corresponden con indicadores de logro y desempeño personal de acciones y de conductas en términos de competencia motriz. No deben entenderse como indicadores normativos de evaluación, sino como hitos de consecución que pueden ser desarrollados por el alumnado en diferentes niveles a los que afecte dicho estándar porque el sentido de la misma competencia motriz abarca toda la vida de la persona.

La propuesta de estándares persiguen, en su conjunto, destacar aprendizajes necesarios para practicar un conjunto variado de actividades físicas; comprender los conceptos, principios, estrategias y tácticas asociadas al desarrollo motor y aplicarlos en el aprendizaje y en la práctica de actividades físicas; practicar de forma regular actividad física; alcanzar y mantener una adecuada aptitud o condición física relacionada con la salud; mostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros; y valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el placer, el desafío, la expresión personal y la interacción social. Su incorporación en la explicación de los criterios permite dar coherencia a los principios de inclusión educativa.

## **Contenidos**

Entre los procedimientos implícitos en la competencia motriz hay que destacar la percepción, la interpretación, el análisis, la ejecución, la evaluación y la creación de las acciones motrices. Por lo tanto, el desarrollo de la competencia motriz supone la movilización de diferentes capacidades, tanto las del ámbito motor, como las del cognitivo, el emocional y el social en tanto la persona piensa, siente, se mueve y se relaciona.

Los conocimientos destacables que se combinan con dichos procedimientos están relacionados con la corporeidad, con la motricidad, con la salud, con los sistemas de mejora de las capacidades motrices, con los usos sociales de la actividad física, con la mejora de las habilidades que ya se poseen y con la adquisición de otras nuevas; y las actitudes derivadas de la valoración y el sentimiento acerca de sus propias limitaciones y posibilidades, el disfrute de la práctica, la relación con los demás... redundarán en un individuo más competente para afrontar cualquier situación motriz.

La selección de contenidos que se ofrece se hace partiendo de un principio básico: disponer de un carácter flexible para que el profesorado los adapte a las características socioculturales del entorno del centro educativo y a la diversidad del alumnado.

Como conocimientos para la etapa, el alumnado deberá partir de la práctica físico-motriz para la comprensión y valoración de sus efectos en la mejora de la salud y la autoestima, adoptando una actitud crítica y consecuente sobre los estereotipos sociales que se asocian a la identidad corporal. Se asocian a este ámbito de conocimientos la aplicación autónoma de calentamientos generales y específicos, así como de vueltas a la calma en diferentes contextos y situaciones motrices, las técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios en la práctica de actividades físico-motrices y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana, o la valoración de los hábitos higiénicos, alimentarios y posturales asociados a una actividad física segura y saludable (posturas correctas en la realización de la práctica físico-motriz, principales aportes energéticos y nutricionales que una dieta equilibrada otorga a la actividad física y la salud, crítica ante los estereotipos sociales que se asocian a las prácticas físico-motrices desde distintos medios de comunicación).

Otro grupo de conocimientos lo configura el desarrollo de sus posibilidades de rendimiento motor mediante una composición adecuada de las capacidades físicas y de las conductas motrices. De este modo, la elaboración y ejecución de planes sencillos de aplicación de métodos y sistemas de acondicionamiento adecuados a la mejora de sus capacidades físicas básicas, en particular de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia, previa valoración de sus posibilidades y limitaciones, mostrando autoexigencia en su aplicación y reconociendo los efectos positivos y negativos que éstos tienen en los sistemas orgánicos-funcionales y en la salud. También se resalta la importancia de la aplicación de las habilidades motrices adquiridas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices, sean en entornos habituales o en el medio natural, considerando la lógica de dichas situaciones, reconociendo aspectos básicos de su estructura y los mecanismos perceptivos, de decisión y de ejecución en la resolución de los problemas motores planteados, aceptando el nivel alcanzado y valorando críticamente los fenómenos socioculturales que se manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado, la participación de forma activa, autónoma y creativa en diferentes actividades físico-motrices, respetando las normas y reglas establecidas, evitando discriminaciones y valorándolas como un recurso adecuado para la ocupación del tiempo libre. Además de la utilización y valoración de los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento como medio de comunicación y expresión creativa y como elemento cultural.

La lógica interna de las situaciones motrices se convierte en una herramienta esencial para ofrecer los contenidos que reflejen tanto las manifestaciones culturales de la sociedad en la que vivimos como nuevas formas que permitan ocupar de forma activa el tiempo de ocio. Hay pocos temas sobre los que exista un consenso tan amplio como la afirmación de que la actividad física repercute positivamente en la salud, o pocos fenómenos que tengan una repercusión social tan incontestable como el deporte.

La autonomía del alumnado en la gestión de su propia práctica va a requerir que todos esos conocimientos y habilidades acerca de la conducta motriz se contextualicen, de modo que la competencia motriz se manifieste en lo referido a ergonomía, expresividad, rendimiento, recreación, planificación, etc., y serán las motivaciones o las necesidades del alumnado las que determinarán el grado de especialización que se deba plantear en el desarrollo de las habilidades específicas de los diferentes tipos de actividades físicas. Esa adaptación de la oferta de actividades a los intereses y posibilidades del alumnado facilita la consolidación de actitudes de interés, de disfrute, de respeto, o de solidaridad y cooperación, y proporciona recursos para que el alumnado pueda orientarse hacia estudios superiores relacionados con la actividad física. Para ello el profesorado debe

hacer hincapié en el sentido de la responsabilidad, tanto sobre el propio aprendizaje como sobre la utilización de los materiales, las medidas de seguridad o la organización de actividades. La valoración de ese grado de responsabilidad, así como de la creatividad y la iniciativa, ayudará a multiplicar los efectos positivos de las mismas, elevando el nivel de compromiso de quienes las llevan a la práctica.

En todo el proceso, la aplicación de la competencia informacional y las tecnologías de la información y la comunicación para el desarrollo de los contenidos de la materia y como recurso para la mejora del aprendizaje se configura en un apoyo de la práctica motriz, sobre todo si se emplean como comunicación audiovisual de los productos solicitados y esperados de aprendizaje. También otros aspectos relacionados con los elementos transversales del currículo, como la comprensión lectora o la expresión oral y escrita, que deben estar presentes, deben entenderse subsidiarios del compromiso motor, no restando tiempo de práctica. La combinación de las tecnologías de la información y la comunicación ofrecen una vía útil para conseguirlo.

Por otra parte, en cuanto a la adopción de comportamientos sanos, es muy importante tener en cuenta que se estima que hasta un 80% de niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en la escuela, tal y como recoge el informe Eurydice, *Physical education and sport at school in Europe* (2013). Por ello la Educación Física en las edades de escolarización debe tener una presencia importante en el horario del alumnado si se quiere ayudar a paliar el sedentarismo, que es uno de los factores de riesgo identificados que influye en algunas de las enfermedades más extendidas en la sociedad actual. El citado informe, siguiendo las pautas marcadas por la Organización Mundial de la Salud, aconseja para estas edades, tal como se recoge en la Disposición Adicional Cuarta, sesenta minutos diarios de actividad física enfocada a la salud.

### **Orientaciones metodológicas y estrategias didácticas**

En general, los procesos de enseñanza y aprendizaje han de seguir una metodología que permita integrar distintos modelos, métodos, estrategias y técnicas pedagógicas con las que plantear las tareas al alumnado. El grado de apertura de estas estrategias marcará su orientación hacia la instrucción, la participación y la emancipación en función del objetivo, su dificultad, el momento o la situación de enseñanza en que se encuentre, así como las variables de organización de las actividades, recursos y agrupamientos. El desarrollo didáctico de los contenidos debe contribuir al desarrollo de las competencias a partir de la generación de entornos de aprendizaje inclusivos orientados a que las tareas estén al alcance de todo el alumnado en su diversidad, de forma que el alumnado participe activa y significativamente en la práctica con independencia de su competencia motriz de partida. Para ello, puede ser necesario modificar algún aspecto del contexto de aprendizaje (el espacio, el tiempo, los materiales, las reglas de la tarea, la comunicación motriz, etc.) o establecer ayudas puntuales (visuales, sonoras o kinestésico-táctiles) para el alumnado que presente mayores dificultades, y así facilitar la participación activa de todo el grupo. Para facilitar este proceso de inclusión, el profesorado debe ofrecer situaciones motrices en contextos variados, desde situaciones en las que únicamente se trata de controlar los propios movimientos en un medio estable o de conocer mejor las propias posibilidades, hasta otras en las que las acciones deben responder a estímulos externos y coordinarse con las actuaciones de cooperación u oposición y en las que las características del medio pueden ser cambiantes para asegurar la participación activa y significativa de todo el alumnado, independientemente de sus capacidades. Por tanto, se propone el principio de inclusión como modelo educativo que reemplace al modelo integrador predominante.

En muchos casos, estas propuestas se van a desarrollar en grupo en los que el alumnado debe asumir diferentes roles y responsabilidades, incluyendo el liderazgo, la dirección o



el arbitraje; constituye una oportunidad para incidir sobre capacidades de inserción social. Asimismo, se han de plantear las estrategias apropiadas para la solución de las diferentes situaciones motrices, el análisis crítico de los productos que oferta el mercado relacionados con las actividades físicas y el desarrollo de la autoestima. El tratamiento didáctico de todos ello debe facilitar, por una parte, una vivencia positiva de la práctica y, por otra, una reflexión rigurosa en la que el alumnado disponga del componente cognitivo y volitivo necesario para dar el paso desde la creencia general de que la actividad física es buena para la salud hacia la consolidación de la actitud hacia dicha práctica.

A partir de esta contextualización en una materia con una riqueza y matices tan sutiles, difícilmente estos criterios de evaluación se pueden entender como un todo en sí mismos, pero en ellos se constituyen los aprendizajes imprescindibles de cada nivel y, en su conjunto, los de la etapa, manteniendo una relación inherente con los diferentes elementos curriculares.

### 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>		
--	---	--	--

**Criterio de evaluación**

**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.**

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.

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.

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.

**Estándares de aprendizaje evaluables relacionados**

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.

**Contenidos**

1. El deporte como fenómeno sociocultural. Su tratamiento y comprensión desde la práctica en diferentes situaciones psicomotrices y sociomotrices.
2. Las fases del juego en los deportes sociomotrices: práctica, conceptos y objetivos.
3. Realización de tareas físico-motrices dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, reglamentarios y estratégicos de algún deporte psicomotriz.
4. Aplicación de mecanismos de percepción, decisión y ejecución para el desarrollo de habilidades motrices vinculadas a situaciones lúdicas y

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

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

	<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.		

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

	<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>		<b>COMPETENCIAS: CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC</b>	<b>BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPORALIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ</b>
<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>		
--	---	--	--

<p><b>Criterio de evaluación</b></p> <p><b>3. Realizar la activación (general y específica) y la vuelta a la calma, de manera autónoma.</b></p> <p>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.</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. 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

<b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b>	<b>Contenidos</b>		
14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.	<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, SIEE, 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>	
---	--	--

<b>Criterio de evaluación</b> <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> 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.		<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. 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

**Estándares de aprendizaje  
evaluables relacionados**

13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20,  
21, 22, 23, 33, 34, 35

**Contenidos**

1. Funciones de la Educación Física a lo largo de la historia y sus concepciones actuales.
2. Actividades físicas saludables y no saludables.
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.
4. Valoración de la aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.
5. Valoración del grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
6. Análisis y puesta en práctica de los diferentes métodos y sistemas para la mejora de sus capacidades físicas básicas.
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.
8. Toma de conciencia y ajuste de posturas saludables en las actividades físicas-motrices y su transferencia a situaciones cotidianas.
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.
10. Valoración de los efectos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, dopaje...) y actividades físico-motrices tienen en la salud personal y colectiva.
11. Identificación de las aportaciones que una alimentación e hidratación equilibrada proporciona a la mejora del rendimiento en la actividad física.
12. Actitud crítica ante los estereotipos corporales relacionados a la sociedad de consumo (trastornos alimentarios, dopaje, modas...) y sus consecuencias para la salud.
13. Desarrollo de la autoexigencia y la autoconfianza en las actividades físico-motrices.

**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.

### Curso 1.º Bachillerato

<p><b>Criterio de evaluación</b></p> <p><b>1. Planificar, elaborar y poner en práctica programas de actividad física que incidan en la mejora y el mantenimiento de su propia salud teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, evaluando las mejoras obtenidas, las posibilidades de interacción social, y el entorno en que se realiza.</b></p> <p>Mediante este criterio se pretende comprobar si el alumnado es capaz de elaborar un programa para la mejora de la condición física, organizando los componentes de volumen, frecuencia e intensidad de forma sistemática durante un período de tiempo, y adaptándolos al tipo de actividad física elegida. De esta manera, se comprobará el incremento del nivel de la condición física respecto al estado de forma inicial y también el proceso que ha llevado a la mejora. Este plan incluye una autoevaluación de su nivel de condición física inicial en aquellas capacidades físicas directamente relacionadas con la salud, es decir, resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad, de las que el alumnado preparará cada prueba, la ejecutará y registrará el resultado, obteniendo así la información necesaria para iniciar su propio programa de actividad física y salud, pudiendo este protocolo de actuación desarrollarse en grupo. También se valorará en el programa el uso autónomo de técnicas de relajación y el mantenimiento adecuado de la postura o técnicas sencillas de masaje, en tanto que las mismas contribuyen a disminuir las tensiones de la vida cotidiana y la adecuación de la ingesta a las necesidades personales en función de la actividad física.</p>		<b>COMPETENCIAS: CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE</b>	<b>BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ</b>
<p><b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b></p> <p>12, 13, 14,15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24.</p>	<p><b>Contenidos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Análisis de los beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.</li> <li>2. Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física.</li> <li>3. Realización de pruebas de valoración de la condición física saludable.</li> <li>4. Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física.</li> <li>5. Planificación del trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.</li> <li>6. 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.</li> <li>7. Hábitos y prácticas sociales y sus efectos en la actividad física y la salud.</li> </ol>		

	<p>8. Análisis de la influencia de los hábitos sociales en Canarias (alimentación, estilo de vida, tabaquismo, etc.).</p> <p>9. Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación.</p>		
--	--	--	--

<p><b>Criterio de evaluación</b></p> <p><b>2. Resolver problemas motores en diferentes contextos de práctica, utilizando de manera adecuada las habilidades motrices específicas y los conceptos estratégicos y estructurales propios de cada situación motriz.</b></p> <p>A través de este criterio se constatará si el estudiante es capaz de demostrar un adecuado uso de la conducta motriz en situaciones reales de práctica en los juegos, deportes o situaciones motrices seleccionados. Los alumnos y las alumnas manifestarán competencia motriz en sus respuestas con el ajuste adecuado a las situaciones a las que se enfrenten. Particularmente, ha de otorgarse mayor importancia a que el alumnado resuelva las situaciones que la adecuación a un modelo cerrado de ejecución.</p>		<b>COMPETENCIAS: CMCT, 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>1, 2, 3, 8, 9, 10, 11, 32.</p>	<p><b>Contenidos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y principios estratégicos y estructurales de alguna de las actividades físicas psicomotrices y sociomotrices practicadas en la etapa anterior.</li> <li>2. Resolución de tareas motrices adecuando- las habilidades motrices específicas a los principios estructurales de las situaciones psicomotrices y sociomotrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias).</li> <li>3. Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes.</li> <li>4. Responsabilidad individual para la consecución de objetivos motores comunes u opuestos.</li> <li>5. Valoración de la práctica de los juegos y deportes tradicionales de Canarias en el tiempo libre.</li> <li>6. Realización de actividades físicas, utilizando la música como apoyo rítmico.</li> </ol>		

<p><b>Criterio de evaluación</b></p> <p><b>3. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro, en sus inmediaciones o en el medio natural, (en este caso de bajo impacto ambiental)</b></p> <p>Este criterio permite valorar la participación de los alumnos y de las alumnas en la organización de actividades físicas atendiendo a criterios organizativos básicos y de seguridad, tales como la utilización racional del espacio, el uso del material y su control, la participación activa, el diseño de normas y su cumplimiento o la conducción de las actividades. El alumnado ha de ser capaz de organizar actividades de carácter recreativo que se adecuen a la cultura del tiempo de ocio y que supongan el empleo de los medios y recursos del entorno próximo, identificando, en el caso de las actividades físicas en el medio natural los aspectos necesarios para llevarla a cabo, como la recogida de información sobre la actividad (lugar, duración, precio, permisos necesarios, clima...), el material necesario o el nivel de dificultad.</p> <p>De igual manera, la participación activa del alumnado en el diseño y ejecución de composiciones corporales colectivas, en las que se valorará la originalidad, la expresividad, la capacidad de seguir el ritmo de la música, el compromiso, la responsabilidad en el trabajo en grupo y el seguimiento del proceso de elaboración de la composición. En el caso de las actividades rítmicas de Canarias, se trata de comprobar que el alumnado las practica y las valora como signo de identificación cultural no segregador.</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>4, 5, 6, 7, 25, 26, 27, 28, 32.</p>	<p><b>Contenidos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Organización y participación en torneos recreativos de los diferentes deportes practicados.</li> <li>2. Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes.</li> <li>3. Organización y realización de actividades en el medio natural.</li> <li>4. Elaboración y representación de una composición corporal individual o colectiva.</li> <li>5. Los bailes de Canarias y su expresión cultural y social.</li> <li>6. Valoración del carácter comunicativo de las actividades motrices expresivas.</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</b>	<b>BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ</b>
<p><b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b></p> <p>29, 30, 31, 32.</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

### Curso 1.º Bachillerato

1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.
2. Ajusta la realización de las habilidades específicas de las actividades de adversario que respondan a sus intereses.
3. Adecua la realización de las habilidades específicas de las actividades de colaboración-oposición elegidas a las situaciones de juego.
4. Elabora y representa composiciones / montajes de expresión corporal individuales o colectivos
5. Modula la ejecución de los elementos técnicos de las actividades de ritmo y expresión al servicio de la intencionalidad de la composición.
6. Describe y practica las modalidades y técnicas básicas de una actividad físico deportiva en entorno natural o no estable.
7. Participa en la organización y en la realización de una actividad físico deportiva en entorno natural o no estable aplicando las técnicas aprendidas y demostrando hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
8. Resuelve situaciones motrices en un contexto competitivo.
9. Colabora con los participantes en las actividades físico deportivas en las que se produce colaboración u oposición y explica la aportación de cada uno.
10. Adapta y fundamenta sus actuaciones en el desarrollo de las actividades físico deportivas y artístico expresivas focalizando la atención en los estímulos relevantes.
11. Prevé las actuaciones del resto de los participantes en las situaciones en las que se produce colaboración u oposición y valora de antemano la oportunidad y el riesgo de su actuación.
12. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
13. Utiliza de forma autónoma las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal, como técnica de recuperación y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria.
14. Conoce y practica técnicas elementales de masaje como forma de ayuda para la relajación muscular.
15. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.
16. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.
17. Evalúa las necesidades de desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas en función de sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.
18. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.
19. 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 personales.



20. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.
21. Diseña, organiza y participa en actividades físicas como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.
22. 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.
23. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
24. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico deportivas.
25. Valora el impacto que ejercen las actividades físicas sobre el entorno en el que se realizan, proponiendo medidas que eviten la degradación del mismo y que colaboren en su cuidado.
26. Prevé los riesgos asociados a las actividades y a la propia actuación en las mismas.
27. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.
28. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.
29. Aplicar criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información para argumentar sobre los temas desarrollados en la etapa utilizando las tecnologías de la información y la comunicación.
30. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
31. Asume en el trabajo en red las funciones asignadas en función de las propias capacidades y de las necesidades del grupo.
32. Colabora en la dinamización del trabajo en grupo.