

**PRIMER CURSO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA**  
**BLOQUE 1: CONDICIÓN FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD**

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN |                                                                                                                                                                                                                                                    | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES |                                                                                                                                                                                                 | B | INSTRUMENTO | UF- PROYECTO - ACTIVIDADES |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|----------------------------|
| 1.                      | Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.                                                  | 1.1.                                 | Conoce las capacidades físicas y coordinativas, así como su implicación en la salud.                                                                                                            |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                    | 1.2.                                 | Utiliza el control de la frecuencia cardiaca, respiratoria y otros indicadores subjetivos, como instrumentos de valoración de la intensidad del esfuerzo.                                       |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                    | 1.3.                                 | Identifica su nivel de condición física comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a uno mismo y a los de referencia.                                                 |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                    | 1.4.                                 | Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, así como otros aspectos necesarios para una adecuada puesta en práctica, aplicándolos. |   |             |                            |
| 2.                      | Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo y aplicando conocimientos que le ayuden a mejorar su calidad de vida. | 2.1.                                 | Participa activamente en actividades de acondicionamiento general para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.                                                                        |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                    | 2.2.                                 | Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades, mostrando una actitud de auto exigencia y esfuerzo.                                         |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                    | 2.3.                                 | Pone en práctica hábitos posturales saludables en las actividades físicas y en la vida cotidiana.                                                                                               |   |             |                            |
| 3.                      | Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.                                                                                                  | 3.1.                                 | Relaciona la estructura de la sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.                                                                                         |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                    | 3.2.                                 | Recopila y experimenta un repertorio de ejercicios y juegos con los que elaborar actividades de calentamiento y fase final.                                                                     |   |             |                            |

**1º - BLOQUE 2: JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN |                                                                                                                                                                                                                                                        | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES |                                                                                                                                                                                                                     | B | INSTRUMENTO | UF- PROYECTO - ACTIVIDADES |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|----------------------------|
| 1.                      | Resolver situaciones motrices individuales en entornos estables y no estables, aplicando los fundamentos técnicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.                   | 1.1.                                 | Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades físicas o deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.                                                               |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                        | 1.2.                                 | Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas individuales respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.                                    |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                        | 1.3.                                 | Diferencia las actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en entornos no estables según distintos criterios.                                                                                           |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                        | 1.4.                                 | Conoce y pone en práctica técnicas de progresión propias de entornos no estables en situaciones reales o adaptadas.                                                                                                 |   |             |                            |
| 2.                      | Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, aplicando los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos, así como utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. | 2.1.                                 | Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.              |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                        | 2.2.                                 | Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.                  |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                        | 2.3.                                 | Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación. |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                        | 2.4.                                 | Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.     |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                        | 2.5.                                 | Describe aspectos básicos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.                                                       |   |             |                            |

### 1º - BLOQUE 3: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN |                                                                                                                                            | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES |                                                                                                                                                          | B | INSTRUMENTO | UF- PROYECTO - ACTIVIDADES |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|----------------------------|
| 1.                      | Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. | 1.1.                                 | Utiliza técnicas expresivas para transmitir mensajes a través de la postura, el gesto y el movimiento.                                                   |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                            | 1.2.                                 | Pone en práctica, de forma individual, por parejas o en pequeño grupo, una o varias secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                            | 1.3.                                 | Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.                                                                                           |   |             |                            |

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES |                                                                                                                                                                                                                                                 | B | INSTRUMENTO | UF- PROYECTO - ACTIVIDADES |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|----------------------------|
| 1.                      | Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. | 1.1.                                 | Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.                                                                                                                                                         |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1.2.                                 | Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.                                                               |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1.3.                                 | Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.                                                                                                                                                       |   |             |                            |
| 2.                      | Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.                                                                                                                                                            | 2.1.                                 | Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas como formas de ocio activo.                                                                                                                 |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2.2.                                 | Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno, como un bien común para el disfrute de todos.                                                                                                                  |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2.3.                                 | Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con las actividades de ocio y de la vida cotidiana.                                                                                                                           |   |             |                            |
| 3.                      | Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.                       | 3.1.                                 | Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.                                                                  |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3.2.                                 | Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.                                                                                                                                          |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3.3.                                 | Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el curso, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.                                                       |   |             |                            |
| 4.                      | Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.                                                             | 4.1.                                 | Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación tanto para, buscar, registrar, seleccionar y presentar la información, como para su aplicación en beneficio del aprendizaje de contenidos prácticos propios de la Educación Física. |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4.2.                                 | Elabora trabajos sobre temas relacionados con la actividad física utilizando recursos tecnológicos.                                                                                                                                             |   |             |                            |

## SEGUNDO CURSO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

## BLOQUE 1: CONDICIÓN FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN |                                                                                                                                                                                                                                                    | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES |                                                                                                                                                                                                           | B | INSTRUMENTO | UF- PROYECTO - ACTIVIDADES |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|----------------------------|
| 1.                      | Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.                                                  | 1.1.                                 | Conoce los factores anatómicos funcionales más relevantes de los que dependen las capacidades físicas relacionadas con la salud.                                                                          |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                    | 1.2.                                 | Calcula su zona de actividad física saludable y la aplica de forma autónoma para regular la intensidad del esfuerzo.                                                                                      |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                    | 1.3.                                 | Identifica su nivel de condición física comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a uno mismo y a los de referencia.                                                           |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                    | 1.4.                                 | 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. |   |             |                            |
| 2.                      | Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo y aplicando conocimientos que le ayuden a mejorar su calidad de vida. | 2.1.                                 | Conoce distintos métodos y actividades para desarrollar las capacidades físicas básicas.                                                                                                                  |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                    | 2.2.                                 | Participa activamente en actividades de acondicionamiento general para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.                                                                                  |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                    | 2.3.                                 | Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades, mostrando una actitud de auto exigencia y esfuerzo.                                                   |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                    | 2.4.                                 | Pone en práctica ejercicios de trabajo muscular aplicados a una buena higiene postural.                                                                                                                   |   |             |                            |
| 3.                      | Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.                                                                                                  | 3.1.                                 | Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad física de forma habitual.                                                                                                   |   |             |                            |

## 2º - BLOQUE 2: JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN |                                                                                                                                                                                                                                                        | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES |                                                                                                                                                                                                                     | B | INSTRUMENTO | UF- PROYECTO - ACTIVIDADES |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|----------------------------|
| 1.                      | Resolver situaciones motrices individuales en entornos estables y no estables, aplicando los fundamentos técnicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.                   | 1.1.                                 | Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades físico-deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.                                                                  |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                        | 1.2.                                 | Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico de las situaciones motrices individuales propuestas.                                                                                  |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                        | 1.3.                                 | Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas individuales respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.                                    |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                        | 1.4.                                 | Elabora croquis con simbología propia y recorridos sencillos para su uso en actividades de orientación en el centro o entorno próximo.                                                                              |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                        | 1.5.                                 | Realiza recorridos de orientación aplicando técnicas básicas, preferentemente en el entorno natural.                                                                                                                |   |             |                            |
| 2.                      | Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, aplicando los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos, así como utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. | 2.1.                                 | Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.              |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                        | 2.2.                                 | Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.                  |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                        | 2.3.                                 | Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación. |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                        | 2.4.                                 | Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.     |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                        | 2.5.                                 | Describe y pone en práctica aspectos básicos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.                                    |   |             |                            |

## 2º - BLOQUE 3: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN |                                                                                                                                            | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES |                                                                                                                                                    | B | INSTRUMENTO | UF- PROYECTO -<br>ACTIVIDADES |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|-------------------------------|
| 1.                      | Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. | 1.1.                                 | Utiliza técnicas expresivas combinando espacio, tiempo e intensidad.                                                                               |   |             |                               |
|                         |                                                                                                                                            | 1.2.                                 | Crea y pone en práctica, de forma individual, por parejas o pequeño grupo, una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. |   |             |                               |
|                         |                                                                                                                                            | 1.3.                                 | Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.                                                                                     |   |             |                               |

## 2º - BLOQUE 4: ELEMENTOS COMUNES Y TRANSVERSALES

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES |                                                                                                                                                                                                                                                 | B | INSTRUMENTO | UF- PROYECTO - ACTIVIDADES |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|----------------------------|
| 1.                      | Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. | 1.1.                                 | Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.                                                                                                                                                         |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1.2.                                 | Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.                                                               |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1.3.                                 | Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.                                                                                                                                                       |   |             |                            |
| 2.                      | Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.                                                                                                                                                            | 2.1.                                 | Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas como formas de ocio activo.                                                                                                                 |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2.2.                                 | Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno, como un bien común para el disfrute de todos.                                                                                                                  |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2.3.                                 | Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con la actividad física y el deporte en el contexto social actual.                                                                                                            |   |             |                            |
| 3.                      | Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.                       | 3.1.                                 | Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.                                                                  |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3.2.                                 | Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el curso, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.                                                       |   |             |                            |
| 4.                      | Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.                                                             | 4.1.                                 | Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación tanto para, buscar, registrar, seleccionar y presentar la información, como para su aplicación en beneficio del aprendizaje de contenidos prácticos propios de la Educación Física. |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4.2.                                 | Elabora trabajos sobre temas relacionados con las actividades físico-deportivas utilizando recursos tecnológicos.                                                                                                                               |   |             |                            |



## BLOQUE 1: CONDICIÓN FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN |                                                                                                                                                                                                                                                    | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES |                                                                                                                                                                                               | B | INSTRUMENTO | UF- PROYECTO - ACTIVIDADES |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|----------------------------|
| 1.                      | Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.                                                  | 1.1.                                 | Analiza la implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el curso.                              |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                    | 1.2.                                 | Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.                                                             |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                    | 1.3.                                 | Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.                                  |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                    | 1.4.                                 | Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.                              |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                    | 1.5.                                 | Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.                                                                                                 |   |             |                            |
| 2.                      | Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo y aplicando conocimientos que le ayuden a mejorar su calidad de vida. | 2.1.                                 | Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.                                          |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                    | 2.2.                                 | Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades, mostrando una actitud de auto exigencia y esfuerzo.                                       |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                    | 2.3.                                 | Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.                                                                    |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                    | 2.4.                                 | Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida. |   |             |                            |
| 3.                      | Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.                                                                                                  | 3.1.                                 | Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad física de forma autónoma y habitual.                                                                            |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                    | 3.2.                                 | Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.                                                                     |   |             |                            |

## 3º - BLOQUE 2: JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN |                                                                                                                                                                                                                                                        | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES |                                                                                                                                                                                                                            | B | INSTRUMENTO | UF- PROYECTO - ACTIVIDADES |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|----------------------------|
| 1.                      | Resolver situaciones motrices individuales en entornos estables y no estables, aplicando los fundamentos técnicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.                   | 1.1.                                 | Aplica los aspectos técnicos básicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.                                             |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                        | 1.2.                                 | Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.                                                                                                                                                          |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                        | 1.3.                                 | Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas individuales respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.                                           |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                        | 1.4.                                 | Interpreta recorridos marcados en un mapa de orientación estableciendo la ruta más adecuada valiéndose de la información que proporcionan las curvas de nivel, la escala y la simbología.                                  |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                        | 1.5.                                 | Pone en práctica técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.                                                                   |   |             |                            |
| 2.                      | Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, aplicando los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos, así como utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. | 2.1.                                 | Adapta los fundamentos técnicos y tácticos individuales para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.              |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                        | 2.2.                                 | Adapta los fundamentos técnicos y tácticos individuales para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación. |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                        | 2.3.                                 | Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.                                |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                        | 2.4.                                 | 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.             |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                        | 2.5.                                 | Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.                                                                                |   |             |                            |

### 3º - BLOQUE 3: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN |                                                                                                                                            | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES |                                                                                                           | B | INSTRUMENTO | UF- PROYECTO - ACTIVIDADES |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|----------------------------|
| 1.                      | Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. | 1.1.                                 | Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.                  |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                            | 1.2.                                 | Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                            | 1.3.                                 | Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.                                            |   |             |                            |

### 3º - BLOQUE 4: ELEMENTOS COMUNES Y TRANSVERSALES

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN |  | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES |  | B | INSTRUMENTO | UF- PROYECTO - ACTIVIDADES |
|-------------------------|--|--------------------------------------|--|---|-------------|----------------------------|
|-------------------------|--|--------------------------------------|--|---|-------------|----------------------------|

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 1. | Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. | 1.1. | Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.                                                                                                                                                                                                        |  |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1.2. | Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.                                                                                                              |  |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1.3. | Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.                                                                                                                                                                                                      |  |  |
| 2. | Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.                                                                                                                                                            | 2.1. | Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas como formas de ocio activo.                                                                                                                                                                |  |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2.2. | Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.                                                                                                                                                                                       |  |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2.3. | Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo en el contexto social actual.                                                                                                                                                                  |  |  |
| 3. | Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.                       | 3.1. | Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.                                                                                                                 |  |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3.2. | Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el curso, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.                                                                                                      |  |  |
| 4. | Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.                                                             | 4.1. | Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para usos prácticos propios de la Educación Física y para elaborar documentos digitales (texto, presentación, imagen, video, sonido, etc.), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. |  |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4.2. | Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.                                                                                                                    |  |  |

**CUARTO CURSO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA**  
**BLOQUE 1: CONDICIÓN FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD**

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN |                                                                                                                                                                                               | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES |                                                                                                                                                                                                      | B | INSTRUMENTO | UF- PROYECTO - ACTIVIDADES |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|----------------------------|
| 1.                      | Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.                                         | 1.1.                                 | Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.                  |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                               | 1.2.                                 | Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.                                        |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                               | 1.3.                                 | Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.                                                             |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                               | 1.4.                                 | Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.                                                                                    |   |             |                            |
| 2.                      | Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. | 2.1.                                 | Valora el grado de implicación de las capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.                                                                             |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                               | 2.2.                                 | Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.                                                              |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                               | 2.3.                                 | Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades. |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                               | 2.4.                                 | Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, relacionándolas con la salud.                                                                                           |   |             |                            |
| 3.                      | Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.                                                     | 3.1.                                 | Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.                                               |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                               | 3.2.                                 | Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.                             |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                                                                                               | 3.3.                                 | Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz                                                     |   |             |                            |

#### 4º - BLOQUE 2: JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES | B | INSTRUMENTO | UF- PROYECTO - ACTIVIDADES |
|-------------------------|--------------------------------------|---|-------------|----------------------------|
|-------------------------|--------------------------------------|---|-------------|----------------------------|

|    |                                                                                                                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 1. | Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.                                                                                                   | 1.1. | Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.                                                              |  |  |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                           | 1.2. | Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.                                                                                                              |  |  |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                           | 1.3. | Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.                                                                                                                                           |  |  |  |
| 2. | Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.                                           | 2.1. | Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.                                                                                                        |  |  |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                           | 2.2. | Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.                                                     |  |  |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                           | 2.3. | Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario. |  |  |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                           | 2.4. | Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.                                                                                                             |  |  |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                           | 2.5. | Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.                                                                                                                         |  |  |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                           | 2.6. | Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.                                                                                              |  |  |  |
| 3. | Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados. | 3.1. | Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.                                                                                                                                                                                         |  |  |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                           | 3.2. | Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.                                                                                                                     |  |  |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                           | 3.3. | Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.                                                                                                                                    |  |  |  |

#### 4º - BLOQUE 3: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN |                                                                                                                              | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES |                                                                                                                                                                               | B | INSTRUMENTO | UF- PROYECTO - ACTIVIDADES |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|----------------------------|
| 1.                      | Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. | 1.1.                                 | Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.                                                   |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                              | 1.2.                                 | Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás. |   |             |                            |
|                         |                                                                                                                              | 1.3.                                 | Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico-expresivos, aportando y aceptando propuestas.                                                                |   |             |                            |

#### 4º - BLOQUE 4: ELEMENTOS COMUNES Y TRANSVERSALES

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES | B | INSTRUMENTO | UF- PROYECTO - ACTIVIDADES |
|-------------------------|--------------------------------------|---|-------------|----------------------------|
|-------------------------|--------------------------------------|---|-------------|----------------------------|

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                                                                                                |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 1. | Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.                                                          | 1.1. | Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.                                   |  |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1.2. | Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás. |  |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1.3. | Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.                                                                             |  |  |
| 2. | Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.                                                                                                         | 2.1. | Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.                                                                       |  |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2.2. | Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.                                                                                                                          |  |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2.3. | Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.                                                                                                                                 |  |  |
| 3. | Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.   | 3.1. | Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.                                                                                |  |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3.2. | Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.                                                                                                                           |  |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3.3. | Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas. (Primeros auxilios)       |  |  |
| 4. | Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.                                                                                                       | 4.1. | Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.                                                                    |  |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4.2. | Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.                                                                                                 |  |  |
| 5. | Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. | 5.1. | Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.                                              |  |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5.2. | Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.                                     |  |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5.3. | Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.                                                                                                                              |  |  |