

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

I.E.S. LAS VIÑAS

CURSO 2021-2022



EDUCACIÓN FÍSICA

ÍNDICE:

I	INTRODUCCIÓN:	3
1	Justificación.	3
2	Presentación.	4
II	FUNDAMENTACIÓN	4
1	Fundamentación sociológica	5
2	Fundamentación biológica	5
3	Fundamentación psico-pedagógica	5
4.	Fundamentación epistemológica	6
III	FUNDAMENTACIÓN NORMATIVA	6
1	Competencias claves	7
2	Objetivos	7
3	Contenidos	9
4	Metodología	18
5	Evaluación	19
IV	CONTEXTUALIZACIÓN	38
1	Entorno del I.E.S. Las Viñas.	38
2	El I.E.S. Las Viñas.	38
3	Departamento de Educación Física.	39
4	Alumnado	39
V	ORGANIZACIÓN CURRICULAR:	40
1	Contribución a las competencias claves	40
2	Objetivos didácticos:	41
2.1	Objetivos de enseñanza	41
2.2	Objetivos de la programación didáctica	41
3	Contenidos:	45
3.1	Secuenciación y Temporalización de las UDD	45
3.2	Tratamiento intradisciplinar	45
3.3.	Elementos transversales	46
3.4	Cultura andaluza	47
3.5	Interdisciplinariedad	48
3.6	Lectura	48
3.7	TIC	49
4	Metodología:	49
4.1	Intenciones metodológicas	49
4.2	Intervención didáctica	49
4.3	Tipos de actividades	50
4.4	Materiales y recursos didácticos	51
5	Atención a la diversidad	51
5.1	Actividades de ampliación	51
5.2	Actividades de refuerzo	52
5.3	Atención al alumnado con necesidades educativas	52
6	Evaluación:	52
6.1	Características de la evaluación	53
6.2	Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje	54
6.3	Procedimientos, instrumentos y técnicas de evaluación	55

6.4	Criterios de calificación	55
6.5	Programa de recuperación de aprendizajes no adquiridos	57
6.6	Evaluación inicial	59
6.7	Autoevaluación de la programación didáctica	59
6.8	Evaluación del docente	60
VI	ORGANIZACIÓN TEMPORAL: UNIDADES DIDÁCTICAS	62
1	Distribución temporal de las unidades didácticas	62
VII	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES	145
VIII	ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA 2º BACHILLERATO	151

I.- INTRODUCCIÓN:

1.- Justificación

El apartado Q del Proyecto educativo de nuestro centro establece los criterios generales para la elaboración de las programaciones didácticas de las enseñanzas. Esta programación se adecua a dicho apartado del Proyecto Educativo.

Para este curso tendremos que **tener en cuenta** a la hora de **elaborar nuestra programación didáctica** la situación sanitaria. Por ello, tendremos que conciliar varios modelos organizativos con el fin de garantizar la seguridad de nuestros alumnos y la formación.

Los modelos organizativos previstos en esta programación de aula serán los siguientes:

1	Modelo presencial 100% respetando el protocolo sanitario.
2	Modelo semipresencial: La clase se divide en dos grupos: <ul style="list-style-type: none"> ➤ SEMANA 1: <ul style="list-style-type: none"> • Grupo 1: Asiste lunes, martes y miércoles. • Grupo 2: Asiste jueves y viernes. ➤ SEMANA 2: <ul style="list-style-type: none"> • Grupo 1: Asiste jueves y viernes. • Grupo 2: Asiste lunes, martes y miércoles.
3	Modelo confinamiento total: <ul style="list-style-type: none"> ➤ La Jefatura de Estudios realizará un nuevo horario donde de las dos horas de Educación Física se llevará a cabo online solamente 1 en horario de mañana.

El Departamento de Educación Física considera que la Programación Didáctica es un conjunto de decisiones adoptadas por el profesorado del Departamento, al respecto de la Educación Física y de los niveles que impartimos, todo ello en el marco global de enseñanza-aprendizaje.

La presente programación define unos rasgos de identidad y un estilo propio, en respuesta al contexto socioeconómico y cultural de Manilva, el perfil del alumnado, las características internas del I.E.S. Las Viñas y las condiciones sanitarias que debemos cumplir por la pandemia provocada por el covid-19.

Consideramos la **Educación Física** como una **ciencia de la salud** que nos enseña a **aprender a vivir** a través de la **actividad física**, la **reflexión** y la **relajación**.

Las características fundamentales de la presente programación se concretan en unas líneas generales de actuación pedagógica.

- **Educación para la salud:** Favorecer un adecuado bienestar físico, mental y social para sí y para los demás.
- **Variedad:** Tratamiento equilibrado de los bloques de contenidos.
- **Socialización y Autonomía:** Valores que prepararán al alumnado para asumir una vida responsable en una sociedad libre y democrática.
- **Educación en Valores:** Que valoren la igualdad entre hombres y mujeres, respetando la diversidad lingüística, de raza, religión y de cultura; promoviendo actitudes de convivencia en paz y a la solución dialogada de los conflictos.
- **Seguridad:** Evitar cualquier situación de riesgo para la salud de los alumnos y alumnas.
- **Colaboración y coordinación con otros centros educativos:** Se potenciarán las relaciones con los centros adscritos y cercanos, para realizar diversos campeonatos, encuentros multiculturales, actividades extraescolares, etc....

Debemos de tener en cuenta que la Programación Didáctica debe ser el instrumento práctico del que nos vamos a servir para poner en marcha eficazmente los mecanismos que hacen posible la organización y el funcionamiento de nuestro Departamento, es por ello por lo que debe basarse en los siguientes principios:

- **Realista:** La administración educativa otorga un papel secundario a nuestra materia dándole una dotación horaria de dos horas semanales. Esta dotación horaria limita nuestra labor educativa. Se ha conseguido aumentar una hora más en 1º de ESO y esperamos que ese aumento llegue a los otros niveles educativos.
- **Adaptable** a las características propias del Centro y a sus Finalidades Educativas.
- **Participativo** en su elaboración y ejecución.
- **Flexible** para introducir las modificaciones que su puesta en práctica exija y más en una situación donde deberemos alternar la enseñanza presencial con la online.
- **Coeducativa,** favorece la igualdad real y efectiva entre hombres y mujeres.

II. FUNDAMENTACIÓN

Nuestra Programación va a constar de unidades didácticas que no surgen al azar, sino que nacen de un proceso jerarquizado y en cascada, siguiendo a *Binaburu*, que va desde un marco normativo, pasando por un Plan de Centro y desembocando en la presente programación didáctica.

Definimos el **currículo** como la: *“regulación de los elementos que determinan los procesos de enseñanza y aprendizaje para cada una de las enseñanzas y etapas educativas”*. Este currículo

se caracteriza por ser abierto y flexible, cuya concreción y desarrollo corresponde al profesorado, nutriéndose de **cinco fuentes fundamentales**:

1. Fundamentación sociológica

La sociedad actual es consciente de la necesidad de incorporar a la cultura y a la educación básica aquellos conocimientos, destrezas y capacidades relacionados con el cuerpo y su actividad motriz, y de cómo contribuyen a la mejor calidad de vida. Como respuesta a esta demanda, las acciones educativas orientadas al cuidado de la **salud** y de la **utilización constructiva del ocio**, han de tenerse en cuenta en nuestra materia, ya que según la *Sociedad Española de Hipertensión*: "las nuevas generaciones asumen como calidad de vida hábitos lesivos", que "nada se parecen a la dieta mediterránea y al ejercicio físico", entre ellos el consumo de tabaco, alcohol y una dieta con altos contenidos en azúcares y grasas.

Del mismo modo, según el primer estudio realizado sobre obesidad abdominal en niños en España, ha concluido que el 14,3% de los adolescentes de entre 12 y 17 años tienen obesidad abdominal, de los cuales un 1,8% son adolescentes con peso considerado normal y el 44,1% tienen sobrepeso. Todos ellos no habrían sido identificados con los métodos tradicionales de cribado. Por ello, el estudio concluye que incorporar la medida de la circunferencia de la cintura de adolescentes a la práctica clínica permitiría detectar más fácilmente a los menores con riesgo cardiometabólico. Hacer constar que estos datos han empeorado debido a la falta de actividad física provocada por el confinamiento.

2. Fundamentación biológica

La adolescencia va a estar marcada en los aspectos biológicos por la pubertad, proceso que implica una serie de cambios que van a convertir físicamente al niño en adulto. Resaltar los siguientes cambios del adolescente:

- Aumento de la velocidad de crecimiento, marcado por un crecimiento asimétrico que dará el aire desgarbado que caracteriza a los adolescentes.
- Inseguridad producida por este aspecto desgarbado con distorsiones de la imagen corporal, que pueden tener consecuencias patológicas en la postura y en las costumbres alimenticias.

3. Fundamentación psico-pedagógica

Para la fuente psicológica se han tenido en cuenta los estudios de autores como **Bianchi**, que en su *Psicología Evolutiva* nos aporta información sobre los rasgos definitorios del grupo formado por la "adolescencia media", de entre los cuales destaco aspectos como:

- La segregación entre grupos de iguales (edad, modo de vestir, gustos musicales, actividades de ocio). Se rinde culto a la amistad y al compañerismo.
- Comienza el proceso de emancipación familiar.
- Construcción de su propia identidad personal y social donde se consolidan hábitos y aptitudes.

Desde el punto de vista pedagógico nos basamos en la fundamentación teórica existente y en la experiencia educativa adquirida en la práctica docente. Tener en cuenta nuestro papel en el proceso de enseñanza y aprendizaje, ya que la metodología que utilicemos, los medios de los que dispongamos o la forma de utilizar los recursos van a ser cruciales para que nuestro alumnado desarrolle sus aprendizajes.

En esta programación se ha partido de un **enfoque cognitivo-social** basado en un concepto de **inteligencia práctica** muy acorde a la propuesta multicompetencial del actual sistema educativo. Autores como **Ausubel, Vigotsky**, entre otros, han sido referentes para el actual currículo y para mi programación con un enfoque prioritario a la dimensión afectiva y social. Ya en el terreno de Educación Física, autores como **Delgado Noguera, Sánchez Bañuelos o Fernández Ríos**, entre otros, han influido en la propuesta metodológica que se presentará más adelante.

4. Fundamentación epistemológica

La evolución de la importancia de la **Educación Física**, dentro de la educación escolar, a lo largo de la historia, va a hacer que aparezca como un elemento indispensable de la formación integral del alumnado. Esta evolución conceptual va a constituir en sí misma la fuente epistemológica de esta área.

La legislación vigente va a ratificar a la Educación Física como una materia a trabajar en la Educación Secundaria y Bachillerato, relevante por su naturaleza y por el potencial educativo que posee. La Educación Física, reconoce el cuerpo y el movimiento como los dos ejes fundamentales de su propuesta educativa:

- **El cuerpo:** Desde una doble perspectiva: *cuerpo objetivo* (hace referencia a la realidad anatómica y fisiológica) y *cuerpo subjetivo* (hace referencia a su vivencia, sensación y experiencia).
- **El movimiento:** Siguiendo a *Romero, C.* (1989) lo podemos entender como: “cambio en la posición del cuerpo por acción del aparato locomotor activado por el sistema nervioso”. El movimiento además del valor instrumental, posee un valor social en función del significado que se le atribuye, pudiendo destacar: de conocimiento, anatómico-funcional, estética y expresiva, de relación, higiénica y agonística, catártica y hedonista.

III. FUNDAMENTACIÓN NORMATIVA

De todo lo anterior se desprende un **marco normativo** en el que, entre otros, se van a desarrollar los elementos de currículo. Marco el cual expongo a continuación:

- La Constitución Española.
- El Estatuto de Autonomía de Andalucía.
- La Ley de Educación de Andalucía 17/2007, de 10 de diciembre.
- La Ley Orgánica de Educación 2/2006, de 3 de mayo, modificada por LOMCE, Ley de 9 de diciembre de 2013 para la Mejora de la Calidad Educativa.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la Educación Primaria, la ESO y el Bachillerato.
- Orden ECD/462/2016, de 31 de marzo, por la que se regula el procedimiento de incorporación del alumnado a un curso de Educación secundaria Obligatoria o de Bachillerato del sistema educativo definido por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, con materias no superadas del currículo anterior a su implantación.
- RD 1105/2014, de 26 de diciembre por el que se establece el currículo básico de la ESO y del Bachillerato.
- Decreto 111/2016, de 14 de junio de ordenación y currículo de la Educación Secundaria Obligatoria para la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- Decreto 110/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y currículo del

Bachillerato para la Comunidad Autónoma de Andalucía.

- Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la ESO en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.
- Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.
- **Orden de 15 de enero de 2021**, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas.
- **Decreto 182/2020, de 10 de noviembre**, por el que se modifica el Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- **Orden de 15 de enero de 2021**, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.
- **Decreto 183/2020, de 10 de noviembre**, por el que se modifica el Decreto 110/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía.

1. Competencias claves

Las **competencias claves** son definidas como las "*capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos*".

1. Comunicación lingüística. CCL
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. CMCT
3. Competencia digital. CD
4. Aprender a aprender. CAA
5. Competencia sociales y cívicas. CSC
6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. CSC
7. Conciencia y expresiones culturales. CEC

2. Objetivos

Los definimos como los "*referentes relativos a los logros que el estudiante debe alcanzar al finalizar cada etapa, como resultado de las experiencias de enseñanza-aprendizaje intencionalmente planificadas a tal fin*". Los **objetivos de Educación Física para la Educación Secundaria Obligatoria**, extraídos del Anexo III de la Orden de 15 de enero de 2021 son:

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyen en la mejora de la salud y calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con o sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas

La enseñanza de la Educación Física en Bachillerato tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.

2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.
5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.
6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
8. Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.
9. Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.
10. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

3. Contenidos

El término contenidos se refiere a los **objetos de enseñanza-aprendizaje que la sociedad considera útiles y necesarios para promover el desarrollo personal y social del individuo**. Junto al aprendizaje de datos, informaciones, hechos y conceptos, se destaca hoy la necesidad de entender, también, como contenidos, el conjunto de procedimientos a partir de los cuales se construye el conocimiento y, asimismo, el sistema de actitudes, valores y normas que rigen el proceso de elaboración de la ciencia y la vida en sociedad.

Los contenidos propios de nuestra materia están en relación con:

- **Elementos transversales**, recogidos en la Orden del 14 de julio de 2016 y en el artículo 39 de la LEA, se trabajan los temas transversales relacionados con los planes y programas de que desarrollan en el Proyecto Educativo de Centro. Resaltamos los siguientes:
 - **Comprensión lectora, expresión oral y escrita.**
 - Utilización crítica y el autocontrol en el uso de las **Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC)**.
 - Fomento de la **tolerancia y reconocimiento a la diversidad y la convivencia intercultural**.
 - La **coeducación**, la igualdad efectiva entre hombres y mujeres.
 - Medidas para fomentar la **actividad física** y la **dieta equilibrada** para la mejora de la **salud y calidad de vida**.
 - **Educación vial**
 - **Educación ambiental y de consumo**
- **Cultura andaluza**, *"El currículo deberá contemplar la presencia de contenidos y de actividades relacionadas con el medio natural, la historia, la cultura y otros hechos diferenciadores de Andalucía, como el flamenco, para que sean conocidos, valorados y respetados como patrimonio propio y en el marco de la cultura española y universal"*(LEA, artículo 40).

Interdisciplinariedad, desde la Educación Física colaboraremos con otros departamentos para facilitar que el alumnado adquiriera unos conocimientos coherentes, actualizados y relevantes.

De acuerdo con lo establecido en *el artículo 6 del decreto 110/2016, de 14 de junio, y sin perjuicio de su tratamiento específico en las materias del Bachillerato que se vinculan directamente con los aspectos detallados a continuación, el currículo incluirá de manera transversal los siguientes elementos:*

- a) El respeto al estado de derecho y a los derechos y libertades fundamentales recogidos en la Constitución española y en el estatuto de Autonomía para Andalucía.
- b) El desarrollo de las competencias personales y las habilidades sociales para el ejercicio de la participación, desde el conocimiento de los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad, el pluralismo político y la democracia.
- c) La educación para la convivencia y el respeto en las relaciones interpersonales, la competencia emocional, el autoconcepto, la imagen corporal y la autoestima como elementos necesarios para el adecuado desarrollo personal, el rechazo y la prevención de situaciones de acoso escolar, discriminación o maltrato, la promoción del bienestar, de la seguridad y de la protección de todos los miembros de la comunidad educativa.
- d) El fomento de los valores y las actuaciones necesarias para el impulso de la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres, el reconocimiento de la contribución de ambos sexos al desarrollo de nuestra sociedad y al conocimiento acumulado por la humanidad, el análisis de las causas, situaciones y posibles soluciones a las desigualdades por razón de sexo, el respeto a la orientación y a la identidad sexual, el rechazo de comportamientos, contenidos y actitudes sexistas y de los estereotipos de género, la prevención de la violencia de género y el rechazo a la explotación y abuso sexual.

- e) El fomento de los valores inherentes y las conductas adecuadas a los principios de igualdad de oportunidades, accesibilidad universal y no discriminación, así como la prevención de la violencia contra las personas con discapacidad.
- f) El fomento de la tolerancia y el reconocimiento de la diversidad y la convivencia intercultural, el conocimiento de la contribución de las diferentes sociedades, civilizaciones y culturas al desarrollo de la humanidad, el conocimiento de la historia y la cultura del pueblo gitano, la educación para la cultura de paz, el respeto a la libertad de conciencia, la consideración a las víctimas del terrorismo, el conocimiento de los elementos fundamentales de la memoria democrática vinculados principalmente con hechos que forman parte de la historia de Andalucía, y el rechazo y la prevención de la violencia terrorista y de cualquier otra forma de violencia, racismo o xenofobia.
- g) El perfeccionamiento de las habilidades para la comunicación interpersonal, la capacidad de escucha activa, la empatía, la racionalidad y el acuerdo a través del diálogo.
- h) La utilización crítica y el autocontrol en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación y los medios audiovisuales, la prevención de las situaciones de riesgo derivadas de su utilización inadecuada, su aportación a la enseñanza, al aprendizaje y al trabajo del alumnado, y los procesos de transformación de la información en conocimiento.
- i) La promoción de los valores y conductas inherentes a la convivencia vial, la prudencia y la prevención de los accidentes de tráfico. Asimismo se tratarán temas relativos a la protección ante emergencias y catástrofes.
- j) La promoción de la actividad física para el desarrollo de la competencia motriz, de los hábitos de vida saludable, la utilización responsable del tiempo libre y del ocio y el fomento de la dieta equilibrada y de la alimentación saludable para el bienestar individual y colectivo, incluyendo conceptos relativos a la educación para el consumo y la salud laboral.
- k) La adquisición de competencias para la actuación en el ámbito económico y para la creación y desarrollo de los diversos modelos de empresas, la aportación al crecimiento económico desde principios y modelos de desarrollo sostenible y utilidad social, la formación de una conciencia ciudadana que favorezca el cumplimiento correcto de las obligaciones tributarias y la lucha contra el fraude, como formas de contribuir al sostenimiento de los servicios públicos de acuerdo con los principios de solidaridad, justicia, igualdad y responsabilidad social, el fomento del emprendimiento, de la ética empresarial y de la igualdad de oportunidades.
- l) La toma de conciencia y la profundización en el análisis sobre temas y problemas que afectan a todas las personas en un mundo globalizado, entre los que se considerarán la salud, la pobreza en el mundo, la emigración y la desigualdad entre las personas, pueblos y naciones, así como los principios básicos que rigen el funcionamiento del medio físico y natural y las repercusiones que sobre el mismo tienen las actividades humanas, el agotamiento de los recursos naturales, la superpoblación, la contaminación o el calentamiento de la Tierra, todo ello, con objeto de fomentar la contribución activa en la defensa, conservación y mejora de nuestro entorno como elemento determinante de la calidad de vida.

En Educación Física los contenidos se estructuran en **cinco bloques de contenidos**:

Bloque 1. Salud y calidad de vida
Bloque 2. Condición física y motriz
Bloque 3. Juegos y deportes
Bloque 4. Expresión corporal
Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

4. Metodología

La Metodología es el elemento curricular que se encarga del **¿Cómo Enseñar?** Definimos la metodología como "conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados".

Basándonos en la legislación vigente se realizan una serie de **recomendaciones de metodología didáctica** que alumbran el proceso de enseñanza-aprendizaje:

- Transversalidad
- Profesor mediador
- Atención a la diversidad
- Aprendizaje autónomo
- Trabajo en equipo y cooperativo
- Partir de la situación inicial del alumnado
- Aprendizajes significativos
- Metodología activa y participativa
- Trabajo multidisciplinar
- Aprendizaje constructivo
- Aprendizaje por proyectos
- Compromiso motor
- Aprendizaje inclusivo y de igualdad efectiva
- Actividades complementarias y extraescolares

Existen una serie de **indicadores metodológicos** que son herramientas facilitadoras del proceso de planificación: estilo y técnica de enseñanza, actividades, espacios, tiempos, recursos, clima de aula, rol del profesorado y agrupamientos. En el desarrollo curricular haremos uso de ellas.

5. Evaluación

Definimos los **criterios de evaluación** como "el referente específico para evaluar el aprendizaje del alumnado. Describe aquello que se quiere valorar y que el alumno debe lograr, tanto en conocimientos como en competencias; responden a lo que se pretende conseguir en cada asignatura". Y los **estándares de aprendizaje evaluables** se define como "especificaciones de los criterios de evaluación que permiten definir los resultados de aprendizaje, y que concretan lo que el estudiante debe saber, comprender y saber hacer en cada asignatura; deben ser observables, medibles y evaluables y permitir graduar el rendimiento o logro alcanzado. Su diseño debe contribuir y facilitar el diseño de pruebas estandarizadas y comparables".

La presente programación parte de los **criterios de evaluación** y **estándares de aprendizaje evaluables** para Educación Física del primer y segundo ciclo de la E.S.O. del Real Decreto 1105/2014 y de la relación de estos con las competencias básicas que aparecen en la Orden de 14 de julio de 2016. En el desarrollo curricular de nuestra programación, especificaremos las relaciones de estos elementos.

1º ESO

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP. PONDERACIÓN 10%.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC. PONDERACIÓN 10%.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMT, CAA, CSC, SIEP, CEC. PONDERACIÓN 10%.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA. PONDERACIÓN 10%.
5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT, CAA. PONDERACIÓN 10%.
6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT, CAA, CSC. PONDERACIÓN 10%.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas 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 las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP. PONDERACIÓN 10%.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC. PONDERACIÓN 10%.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. CCL, CSC. PONDERACIÓN 10%.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. CCL, CD, CAA. PONDERACIÓN 10%.
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

13. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. CCL, CD, CAA, CSC
14. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva. CCL, CD, CAA.

RELACIÓN ENTRE CONTENIDOS, CRITERIOS Y ESTÁNDARES 1º ESO.

Contenidos

Contenidos currículum	
<p>Bloque 1. Salud y calidad de vida.</p> <p>Criterios: 1-3-4-10.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>Características de las actividades físicas saludables.</u> ● <u>La alimentación y la salud.</u> ● <u>Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.</u> ● <u>Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural.</u> ● <u>Técnicas básicas de respiración y relajación. La estructura de una sesión de actividad física.</u> ● <u>El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.</u> ● <u>Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.</u> ● <u>Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana.</u> ● <u>Las normas en las sesiones de Educación Física.</u> ● <u>Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico.</u> ● <u>Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)</u>
<p>Bloque 2: Condición física y motriz.</p> <p>Criterios: 1-4</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.</u> ● <u>Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz</u> ● <u>La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.</u> ● <u>Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.</u>

<p>Bloque 3. Juegos y deportes.</p> <p>Criterios 3-5-6-8</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>Juegos predeportivos.</u> ● <u>Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físicodeportivas individuales y colectivas.</u> ● <u>Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.</u> ● <u>Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.</u> ● <u>Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición- colaboración.</u> ● <u>Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc.</u> ● <u>La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición.</u> ● <u>Objetivos del juego de ataque y defensa. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.</u> ● <u>Juegos cooperativos.</u> ● <u>Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.</u> ● <u>Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.</u> ● <u>Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</u> ● <u>La actividad física y la corporalidad en el contexto social. juegos populares y tradicionales de Andalucía.</u>
<p>Bloque 4. Expresión corporal.</p> <p>Criterios: 2-7-9</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.</u> ● <u>El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión.</u> ● <u>Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.</u> ● <u>Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.</u> ● <u>Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión.</u> ● <u>Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento.</u> ● <u>Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal. Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.</u>
<p>Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.</p> <p>Criterios: 1-4-5</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc.</u> ● <u>Técnicas de progresión en entornos no estables. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc.</u> ● <u>Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.</u> ● <u>Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.</u> ● <u>Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.</u>

- 1.1. . Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- 1.2. . Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- 1.3. . Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- 1.4. . Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.
- 1.5. . Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos inestables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

Bloque 1-2-5

- 2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- 2.3. . Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

Bloque 4

- 3.1. . Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico- deportivas de oposición o de colaboración- oposición propuestas.
- 3.2. . Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico- deportivas de oposición o de colaboración- oposición seleccionadas.
- 3.3. . Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración- oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
- 3.4. . Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

Bloque: 1-3

- 4.1. . Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico- deportivas y artístico- expresivas trabajadas en el ciclo.
- 4.2. . Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
- 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva
- 4.4. . Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
- 4.5. . Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
- 4.6. . 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.

Bloque: 1- 2- 5.

- 5.1. . Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
- 5.2. . Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
- 5.3. . Aplica los fundamentos de la higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 5.4. . 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.

Bloque: 3



- 6.1. . Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
- 6.2. . Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
- 6.3. . Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

Bloque: 3

- 7.1. . Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
- 7.2. . 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.
- 7.3. . Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

Bloque: : 4

- 8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
- 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas
- 8.3 Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

Bloque: 3

- 9.1. . 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.
- 9.2. . Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
- 9.3. . Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable

Bloque: 4

- 10.1. . Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
- 10.2. . Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

Bloque: 1

2º ESO

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP. PONDERACIÓN 15%.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC. PONDERACIÓN 15%.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA, CSC, SIEP. PONDERACIÓN 10%.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA. PONDERACIÓN 10%.
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora. CMCT, CAA. PONDERACIÓN 10%.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC. PONDERACIÓN 10%.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP. PONDERACIÓN 10%.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC. PONDERACIÓN 10%.
9. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC. **Según BOJA 18 de enero de 2021 no se trabaja.**
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA. PONDERACIÓN 10%.

RELACIÓN ENTRE CONTENIDOS, CRITERIOS Y ESTÁNDARES 2º ESO.

Contenidos

Contenidos del currículum oficial	
<p>Bloque 1. Salud y calidad de vida.</p> <p>Criterios: 6, 8, 10.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana. ● Características de las actividades físicas saludables. ● Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud. ● El descanso y la salud. ● Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. ● Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. ● Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. ● El calentamiento general y específico. ● Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas. ● Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva. ● La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. ● Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
<p>Bloque 2. Condición física y motriz.</p> <p>Criterios: 2, 3, 5, 6.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. ● Indicadores de la intensidad del esfuerzo. ● Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. ● Efectos de la práctica de actividad física y motriz. ● Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable. ● Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. ● Control de la intensidad de esfuerzo. ● Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

<p>Bloque 3. Juegos y Deportes.</p> <p>Criterios: 3, 4, 7.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. ● Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos. ● Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición. ● Las fases del juego en los deportes colectivos. ● La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. ● Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción. ● La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. ● Situaciones reducidas de juego. ● Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos. ● Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. ● Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo. ● Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
<p>Bloque 4. Expresión corporal.</p> <p>Criterios: 1, 2, 7, 10.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. ● El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal. ● Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. ● Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. ● El mimo y el juego dramático. ● Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas. ● Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva. ● Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

<p>Bloque 5. Actividades en el medio natural.</p> <p>Criterios: 1, 4, 5.</p>	<ul style="list-style-type: none">● Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.● Técnicas de progresión en entornos no estables.● Técnicas básicas de orientación.● Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.● Juegos de pistas y orientación.● Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.● Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.● El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.● Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.
---	---



- 1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.
- 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos inestables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

Bloque de contenidos: 4, 5.

- 2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

Bloque de contenidos: 2, 4.

- 3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
- 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.
- 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
- 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

Bloque de contenido: 2, 3.

- 4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
- 4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
- 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva
- 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
- 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
- 4.6. 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.

Bloque de contenidos: 3, 5

<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de la higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. 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.</p> <p>Bloque de contenidos: 2, 5.</p>
<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p> <p>Bloque de contenidos: 1, 2.</p>
<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. 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.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p> <p>Bloque de contenidos: 3, 4.</p>
<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas</p> <p>8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p> <p>Bloque de contenidos: 1.</p>
<p>9.1. 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.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>
<p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>Bloque de contenidos 1, 4.</p>

Los números de los estándares se corresponden con su criterio correspondiente.

La Consejería de Educación no considera trabajar el criterio 9.

3ºESO

<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CAA, CSC, SIEP. PONDERACIÓN 10%.</p>
<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC. PONDERACIÓN 10%.</p>
<p>3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, PONDERACIÓN 10%.</p>
<p>4. 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. CMCT, CAA. PONDERACIÓN 5%.</p>
<p>5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA. PONDERACIÓN 10%.</p>
<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC. PONDERACIÓN 10%.</p>
<p>7. 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 las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. CAA, CSC, SIEP. PONDERACIÓN 10%.</p>
<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC. PONDERACIÓN 10%.</p>
<p>9. 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. CCL, CSC. PONDERACIÓN 10%.</p>
<p>10. 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. CCL, CSC. PONDERACIÓN 10%.</p>
<p>11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP. PONDERACIÓN 5%.</p>

RELACIÓN ENTRE CONTENIDOS, CRITERIOS Y ESTÁNDARES 3º ESO.

Contenidos

Contenidos del currículum	
<p>Bloque 1. Salud y calidad de vida.</p> <p>Criterios: 1-4-5-6-7-9.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición ● física y motriz, y de la calidad de vida. ● Características de las actividades físicas saludables. ● Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física. ● La alimentación, la actividad física y la salud. ● Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física. ● La recuperación tras el esfuerzo. ● Técnicas de recuperación. ● Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones. ● Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. ● Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables. ● Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. ● Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. ● Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica. ● La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica. ● Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual. ● El fomento de los desplazamientos activos. ● Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. ● Norma P.A.S., soporte vital básico. ● Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
<p>Bloque 2. Condición física y motriz.</p> <p>Criterios: 1-4-5-6-7-9</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. ● Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz. ● Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices. ● Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa. ● La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

<p>Bloque 3. Juegos y deportes. Criterios: 1-3-4-6-7-8-9-10</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades ● físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. ● Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. ● Juegos populares y tradicionales. ● Juegos alternativos y predeportivos. ● Los golpes. ● El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. ● Puestos específicos. ● La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices. ● Situaciones reales de juego. ● Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. ● Análisis de situaciones del mundo deportivo real. ● Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnicotáctico. ● La actividad física y la corporalidad en el contexto social. ● Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos.
<p>Bloque 4. Expresión corporal. Criterios: 2-4-6-7-8-9-10</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. ● El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal. ● Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. ● Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. ● Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. ● Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea. Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos. ● El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva. ● Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc. ● Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical. ● Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

<p>Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.</p> <p>Criterios: 6-7-8-9-11</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida. ● Técnicas de progresión en entornos no estables. ● Técnicas básicas de orientación. ● Elección de ruta, lectura continua, relocalización. ● Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas. ● Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc. ● Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, ● Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
---	---

Estándares.

<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. Bloques 1-2-3</p>
<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p> <p>Bloque 4</p>
<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares. Bloque 3</p>
<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. 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.</p> <p>Bloques: 1-2-3-4.</p>

- 5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
- 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
- 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 5.4. 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.

Bloques 1-2-.

- 6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
- 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
- 6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades. **Bloques 1-2-3-4-5.**

- 7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
- 7.2. 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.
- 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

Bloques: 1-2-3-4-5.

- 8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
- 8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas
- 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. **Bloques 3-4**

- 9.1. 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.
- 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
- 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

Bloques: 1-2-3-4-5.

- 10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
- 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

Bloques: 3-4-

4º ESO

1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP. PONDERACIÓN 10%.
2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC. PONDERACIÓN 5%.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT, CAA, CSC, SIEP. PONDERACIÓN 10%.
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA. PONDERACIÓN 5%.
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT, CAA. PONDERACIÓN 10%.
6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT, CAA, CSC. PONDERACIÓN 10%.
7. 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 personas implicadas. CAA, CSC, SIEP. PONDERACIÓN 10%.
8. 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. CAA, CSC, CEC. PONDERACIÓN 5%.
9. 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. CMCT, CAA, CSC. PONDERACIÓN 5%.
10. 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 salud y la seguridad de las personas participantes. CCL, CSC. PONDERACIÓN 10%.
11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. CCL, CAA, CSC, SIEP. PONDERACIÓN 10%.
12. 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. CCL, CD, CAA. PONDERACIÓN 5%.
13. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP. PONDERACIÓN 5%.

Contenidos

<p>Bloque 1. Salud y calidad de vida.</p> <p>Criterios: 4-5-6-10-11</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva. ● La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. ● Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el tabaco y el alcohol.... ● La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas. ● Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. ● Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma. ● Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea. ● Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas. ● El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas. ● Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. ● Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana. ● Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc. ● Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. ● Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. ● Análisis crítico de la información e ideas en los deportes y en entornos apropiados.
<p>Bloque 2. Condición física y motriz.</p> <p>Criterios: 3,4,5,6,10,11</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud. ● La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz. ● Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas. ● Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

<p>Bloque 3. Juegos y deportes.</p> <p>Criterios: 1,3,4,6,7,8,9,10,11,12</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas. ● Juegos populares y tradicionales. ● Juegos alternativos. ● La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físicodeportivas. ● Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc. ● La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones. ● Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices. ● Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores. ● Las características de cada participante. ● Los factores presentes en el entorno. ● Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa. ● Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. ● Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.
<p>Bloque 4. Expresión Corporal.</p> <p>Criterios: 2,4,6,10,11,12</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal. ● Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. ● Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

<p>Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.</p> <p>Criterios: 4,9,10,11,13</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc. ● La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes. ● Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura. ● Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura. ● Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural. ● Fomento de los desplazamientos activos. ● Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida. ● Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.
--	---

Estándares.

<p>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.</p> <p>1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva. Bloque 3</p>
<p>2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p> <p>2.2. 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.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas. Bloque 4</p>
<p>3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p> <p>3.2. 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.</p> <p>3.3. 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.</p> <p>3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p> <p>3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno. Bloques: 2-3</p>

4.1. 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.

4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.

4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.

4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física. **Bloques: 1-2-3-4-5**

5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

5.3. 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.

5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud. **Bloques: 1-2**

6.1. 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.

6.2. 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.

6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz. **Bloques 1-2-3-4**

7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.

7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.

7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma. **Bloque: 3**

8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.

8.2. 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.

8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador. **Bloque: 3**

9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.

9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.

9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente. **Bloque 5.**

10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.

10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.

10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

Bloques: 1-2-4-5

11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.

11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo. **Bloques: 4-5**

12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.

12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y entornos apropiados. **Bloque 4**

1º BACHILLERATO

1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior. CMCT, CAA, CSC, SIEP. PONDERACIÓN 10%.

2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC. PONDERACIÓN 10%.

3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. CMCT, CAA, CSC, SIEP. PONDERACIÓN 10%.

4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones. CMCT, CAA, SIEP. PONDERACIÓN 10%.

5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. CMCT, CAA, SIEP. PONDERACIÓN 10%.

6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. CMCT, CSC, SIEP. PONDERACIÓN 10%.

7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. CMCT, CAA, CSC. PONDERACIÓN 10%.

8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física. CSC, SIEP. PONDERACIÓN 10%.

9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. CCL, CD, CAA. PONDERACIÓN 10%.

10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias. CMCT, CAA, CSC, SIEP. PONDERACIÓN 10%.

Contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables
Educación Física. 1.º Bachillerato

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 1. Salud y calidad de vida		
<p>Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud. Relación ingesta y gasto calórico. Análisis de la dieta personal. Dieta equilibrada. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación. Características de las actividades físicas saludables. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado. La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. El doping, el alcohol, el tabaco, etc. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del</p>	<p>4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones. CMCT, CAA, SIEP.</p> <p>5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. CMCT, CAA, CD, SIEP.</p> <p>6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. CMCT, CSC, SIEP.</p> <p>7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.</p> <p>4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p> <p>4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</p> <p>4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p> <p>5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p> <p>5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p>5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p> <p>5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p> <p>5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas</p> <p>6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</p> <p>6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p> <p>7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p>
<p>ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. Aplicaciones para dispositivos móviles. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.</p>		<p>7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p>

Bloque 2. Condición física y motriz		
<p>Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. 1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p>
Bloque 3. Juegos y deportes		
<p>Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. Los sistemas de juego. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.</p>	<p>3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. 3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno. 3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. 3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas. 3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p>
Bloque 4. Expresión corporal		
<p>Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc. Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.</p>	<p>2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC. 4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones. CMCT, CAA, SIEP.</p>	<p>2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. 2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. 2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo. 4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud. 4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. 4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de</p>

		<p>activación y de recuperación en la actividad física.</p> <p>4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p>
<p>Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural</p>		
<p>Programación y realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.</p>	<p>8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física. CSC, SIEP.</p> <p>9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. CCL, CD, CAA.</p>	<p>8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p> <p>9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p> <p>9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p>

IV- CONTEXTUALIZACIÓN:

1.- Entorno del I.E.S. Las Viñas:

La ubicación del centro no nos parece la adecuada porque se encuentra a mitad de camino de Manilva y Sabinillas. Las instalaciones municipales se encuentran lejos y se requiere transporte escolar.

El Ayuntamiento con más de 600 trabajadores, la hostelería, la agricultura y la pesca son los principales medios de dedicación de los padres. El nivel socioeconómico es medio-bajo, y tras un estudio realizado por el Departamento pudimos ver que la mayoría de los alumnos/as tiene ordenador e Internet en casa, lo que aprovecharemos para que los alumnos/as aprendan el uso de las TIC en las clases de Educación Física. El grado de implicación de los padres en el centro es bajo.

2.- El I.E.S. Las Viñas:

Ubicación	Zona costera, aproximadamente 10.000 habitantes censados.
Nº Unidades	45 unidades
Nº Líneas	6 líneas
Nº Alumnos/as	El total de alumnos/as matriculados en el centro es superior a 1100.
Nº Profesores/as	El centro cuenta con un total de 92 profesores.
Instalaciones	<p>El centro cuenta con una normal disponibilidad de instalaciones en general: biblioteca escolar, laboratorios, salón de actos.</p> <p>En lo que se refiere a las instalaciones que disponemos para la clases de Educación Física son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Gimnasio pequeño cubierto, con dos vestuarios y dos almacenes para guardar el material. • Aula pequeña multiuso. • Departamento y sala de reuniones. • Dos pistas polideportivas.
Instalaciones próximas	<ul style="list-style-type: none"> • Instalaciones deportivas del Ayuntamiento (pabellón, sala de musculación, campo de fútbol y pistas de pádel)
Espacios naturales	<ul style="list-style-type: none"> • Sierra de la Utrera. • Playas de Sabinillas.
Planes y proyectos adscritos	<ul style="list-style-type: none"> • Permanentes: <ul style="list-style-type: none"> ○ Plan de Biblioteca. ○ Plan de Transformación Digital TDE. ○ Plan de Autoprotección y PRL. ○ Plan de Igualdad. • Para solicitar: <ul style="list-style-type: none"> ○ Forma Joven. ○ Convivencia. ○ ComunicA. ○ Red Andaluza “Escuela Espacio de paz”.

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">○ Aulas de Cine.○ Aldea.○ Sentir y vivir el Patrimonio. |
|--|---|

Por último denunciar el incumplimiento de lo aprobado por parte del Ente Público de Infraestructuras y Servicios Educativos de la Conserjería de Educación en la creación de un gimnasio nuevo de 480 metros cuadrados que incluye vestuarios, almacén y departamento. Dicho incumplimiento dificulta enormemente la consecución de los objetivos determinados por la administración.

3.- Departamento de Educación Física

El Departamento de Educación Física está compuesto por cinco profesores. Procuraremos una buena coordinación en relación a la utilización de medios materiales, instalaciones, criterios de evaluación y en la planificación y desarrollo de las actividades complementarias y extraescolares.

Aunque los medios materiales son escasos, cada año intentamos, en la medida de nuestras posibilidades, renovar el material deteriorado e introducir material novedoso y útil para nuestra materia.

El Departamento es crítico y está en continuo reciclaje con la finalidad de presentar al alumnado contenidos actuales, motivantes y novedosos. La secuenciación de todos los elementos curriculares ha sido elaborada atendiendo a la legislación vigente y a principios psicopedagógicos de progresión en dificultad. Además intentaremos desarrollar proyectos interdisciplinares, con el objetivo de globalizar los aprendizajes y que sean lo más significativos posible.

4.- Alumnado

En líneas generales podemos decir:

- Alumnado muy heterogéneo.
- Muchas nacionalidades y culturas.
- Problemas con el castellano en mucho de ellos.
- No se sienten motivado por la práctica deportiva.
- Problemas de salud, derivados de los malos hábitos alimenticios, sedentarismo, tabaquismo, obesidad, etc.
- Entre ellos existe poco compañerismo, habiendo conductas sexistas.
- Poco seguimiento de su formación por parte de los padres.
- Problemas de falta de disciplina y fracaso escolar.
- Muy motivados por las redes sociales existentes en Internet.
- Muy baja experiencia psicomotriz.

V.- ORGANIZACIÓN CURRICULAR:

1.- Contribución a las competencias claves

A continuación proponemos un cuadro de cómo vamos a contribuir a cada una de ellas mediante descriptores.

COMPETENCIAS CLAVES	
1. COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL)	
1.1. Eliminar prejuicios sexistas propios del lenguaje. 1.2. Resolver conflictos mediante el diálogo. 1.3. Leer y escribir textos propios del ámbito motor. 1.4. Adquirir y ampliar vocabulario relacionado con el ámbito motor. 1.5. Comunicación no verbal: simbología, expresión corporal, mímica...	
2. COMPETENCIA EN MATEMÁTICA Y EN CIENCIAS Y TECNOLOGÍA (CMCT)	
2.1. Rumbos y escalas en orientación. 2.2. Cálculos, espacio, tiempo, cantidad, clasificaciones, resultados. 2.3. Frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo. 2.4. Sistemas de juego en deportes colectivos de colaboración-oposición. 2.5. Conservación de la naturaleza. 2.6. Efectos en el organismo de la actividad física y hábitos nocivos. 2.7. Alimentación, gasto calórico, sistemas metabólicos.	
3. COMPETENCIA DIGITAL (CD)	
3.1. Creación y difusión de contenidos con herramientas y soporte digital. 3.2. Gestión y búsqueda de información en internet.	
4. COMPETENCIA DE APRENDER A APRENDER (CAA)	
4.1. Desarrollo de la autoestima, confianza y motivación. 4.2. Autoevaluación del nivel de ejecución y nivel de CF. 4.3. Planificación, organización y regulación de AF.	
5. COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS (CSC)	
5.1. Desarrollo de la igualdad, respeto y tolerancia: socialización. 5.2. Desarrollar actitudes de cooperación y ayuda a los demás. 5.3. Prevención de lesiones y primeros auxilios. 5.4. Asumir normas: juegos, deportes, de seguridad...	
6. SENTIDO DE LA INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR (SIEP)	
6.1. Asunción de responsabilidades en la planificación de actividades. 6.2. Esfuerzo y superación personal. 6.3. Trabajar en equipo de forma responsable. 6.4. Pensamiento crítico en las realidades de la AF.	
7. COMPETENCIA EN COCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES (CEC)	
7.1. Valoración de manifestaciones culturales e históricas.	

7.2. Consideración y valoración de la cultura y patrimonio andaluz.

7.3. Utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y movimiento.

Queremos denunciar que no exista una competencia específica de nuestra materia como es la competencia de la educación motriz y calidad de vida.

2.- Objetivos didácticos:

2.1. *Objetivos de Enseñanza o Competencias docentes*

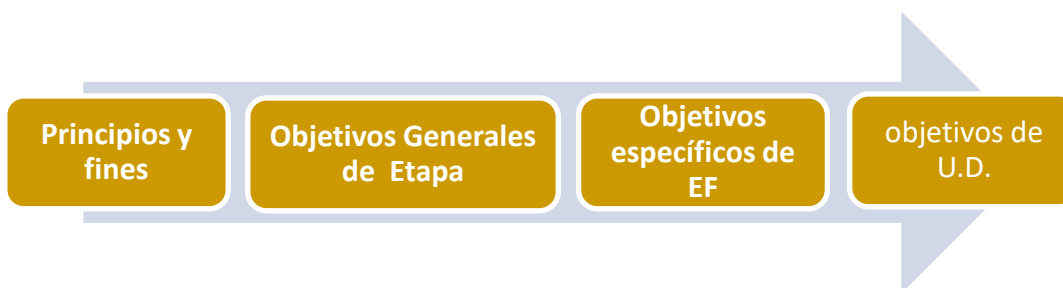
Las competencias docentes, siguiendo a Marina, son objetivos de enseñanza que nos planteamos como docentes, actuaciones que debemos llevar a cabo, y que favorecerán nuestra función educativa. Los vemos a continuación:

- Organizar y animar situaciones de aprendizaje.
- Gestionar la progresión del aprendizaje (Evaluación del proceso de Enseñanza)
- Fomentar una educación individualizada.
- Saber implicar al alumnado en sus aprendizajes de forma cognoscitiva
- Utilizar las nuevas tecnologías.

2.2. *Objetivos de la programación didáctica*

A continuación expongo los objetivos para la ESO y el Bachillerato. Al mostrar esta relación, respondo a la necesidad de evolucionar en la jerarquización vertical, la cual parte de los Fines y Principios, de baja concreción, hasta el presente documento, elaborado para un grupo de chicos y chicas concreto:

Los objetivos, como las intenciones que orientan el diseño y la realización de las actividades, han sido elaborados en términos de capacidades a desarrollar y organizados de la



siguiente forma:

- Relacionados con la adquisición de hábitos saludables
- Relacionados con capacidades personales y relacionales
- Relacionados con las capacidades físicas y motrices
- Relacionados con capacidades técnico- tácticas
- Relacionados con capacidades expresivas y rítmicas

- Relacionados con capacidades de interacción con el medio natural

De forma general, los objetivos didácticos son aquellas capacidades que queremos que nuestros alumnos/as alcancen al final del curso y que están en relación directa con los Objetivos Generales de la Etapa y de la propia materia que emanan de:

2.1. Educación Secundaria: Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía

Conforme a lo dispuesto en el artículo 11 del real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y en las alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

Además de los objetivos descritos en el apartado anterior, la Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que le permitan:

- a) Conocer y apreciar las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades.
- b) Conocer y apreciar los elementos específicos de la historia y la cultura andaluza, así como su medio físico y natural y otros hechos diferenciadores de nuestra comunidad, para que sea valorada y respetada como patrimonio propio y en el marco de la cultura española y universal.

2.2. Bachillerato: Conforme a lo dispuesto en el artículo 25 del real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, el Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la constitución española así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
- b) Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.
- c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades y discriminaciones existentes, y en particular la violencia contra la mujer e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con atención especial a las personas con discapacidad.
- d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
- e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana.

- f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
- g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
- h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
- i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
- j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
- k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
- l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
- m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.**
- n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.

Además de los objetivos descritos en el apartado anterior, el Bachillerato en Andalucía contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que le permitan:

- a) Profundizar en el conocimiento y el aprecio de las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades.
- b) **Profundizar en el conocimiento y el aprecio** de los elementos específicos de la historia y la cultura andaluza, así como su **medio físico y natural** y otros hechos diferenciadores de nuestra comunidad para que sea valorada y respetada como patrimonio propio y en el marco de la cultura española y universal.

3.1. Secuenciación y temporalización de las U.U.D.D.

Para la **elección** de los contenidos hemos tenido en cuenta la legislación vigente, los medios de los que disponemos (materiales, instalaciones, condiciones climatológicas), los conocimientos previos del alumnado y sus características y peculiaridades del entorno.

Estos contenidos quedan divididos en torno a **unidades didácticas**. Además hemos establecido una **secuenciación** de los mismos de acuerdo a los siguientes criterios:

- Secuenciación en complejidad creciente: hacia la **emancipación** y la **implicación cognoscitiva**, buscando la **transferencia** de los aprendizajes.
- La salud y calidad de vida como bloque transversal en todas las U.U.D.D.
- **Efemérides** y actividades del centro:
 - Día Internacional de las Personas con Discapacidad: 3 de diciembre.
 - Día de Andalucía.
 - Día internacional de la mujer: 8 de marzo (Mes de la mujer)
 - Semana cultural.
 - Constitución Española.
- Condiciones meteorológicas.
 - Altas temperaturas en septiembre, octubre y junio
 - Bajas temperaturas en enero y febrero
- La organización de instalaciones del Departamento.

3.2. *Tratamiento intradisciplinar*

Para una mayor significatividad en el aprendizaje del alumnado, todas las unidades didácticas se relacionan entre sí desde tres aspectos fundamentales:

- El desarrollo de hábitos saludables
- El fomento de relaciones interpersonales
- El desarrollo del ámbito intrapersonal

En el siguiente cuadro indico qué contenidos recibirán este tratamiento intradisciplinar:

	Contenidos
Hábitos saludables	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general y específico - Vuelta a la calma: relajación y estiramientos - Aseo: hábitos higiénicos - Hidratación - Hábitos posturales - Desarrollo de las capacidades físicas básicas - Normas de seguridad
Ámbito interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperación , respeto, diálogo para solucionar conflictos, interdependencia positiva - Valores democráticos: igualdad, tolerancia y coeducación
Ámbito intrapersonal	<ul style="list-style-type: none"> - Perseverancia, autoexigencia, autoestima, esfuerzo, responsabilidad, resistencia al fracaso - Desinhibición, creatividad, desensibilización sistemática - Pensamiento crítico ante prácticas contraindicados, hábitos nocivos y situaciones de discriminación

3.3. Elementos transversales

Los elementos transversales que se van a desarrollar en el presente curso son:

Lectura

Desde la materia de Educación Física contribuimos a la lectura de la siguiente forma:

- Exposiciones orales en clase
- Trabajos escritos y cuestionarios
- Lectura de artículos de prensa, fichas de clase, exámenes
- Incidir en aspectos formales de expresión oral y escrita en los trabajos (se puntuará).

TIC

En el presente curso vamos a hacer uso de los siguientes recursos:

- Web del instituto: aquí colgaremos la programación, información de evaluación extraordinaria de septiembre, criterios de evaluación, etc.
- Rol del fotógrafo en actividades complementarias, rol de marketing y DJ para el flashmob.
- Utilización de recursos: proyector, tablet, ordenadores, equipo de música, DRIVE, internet, redes sociales, apps
- Plataforma Moodle.

<p>Educación en valores democráticos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diálogo y toma de decisiones consensuadas - Estilos de enseñanza socializadores y participativos - Respeto, tolerancia, igualdad, cooperación
<p>Coeducación y propuestas de actuaciones para incorporar la perspectiva de género:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grupos mixtos - Modelos femeninos y masculinos - Trabajo monográfico sobre la TOP mujeres deportivas - Currículo equilibrado en contenidos preferidos por chicos y chicas - Contenidos novedosos, sin sesgo sexista - Pensamiento crítico ante estereotipos sexistas en el deporte y medios de comunicación
<p>Educación en hábitos saludables</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hábitos higiénicos de cuidado corporal: muda de camiseta, lavar las manos y la cara - Hábitos de higiene postural - Hábitos de vida activa: calentamiento y vuelta a la calma - Desarrollo de capacidades físicas relacionadas con la salud
<p>Educación vial</p> <ul style="list-style-type: none"> - Circular en bicicleta. - Respetar las normas de circulación - Respetar las normas como peatón
<p>Educación de consumo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Criterios de elección sobre indumentaria - Hábitos nocivos de consumo: el alcohol y el tabaco.
<p>Educación ambiental</p> <ul style="list-style-type: none"> - Senderismo y normas de conservación del medio ambiente - Recogida de residuos

3.4. Cultura andaluza

Desde el departamento de Educación Física contribuimos al desarrollo de la Cultura Andaluza a través de la difusión de las peculiaridades del medio natural de nuestra comunidad. Este curso realizaremos las siguientes actividades:

- Visita al Caminito del Rey, El Chorro.
- Visita Cazorla.
- Visita Sierra Nevada
- Inclusión de ritmos del Flamenco en expresión corporal
- Música de autores andaluces.

3.5. Interdisciplinariedad

En el presente curso 2021/2022, el Departamento de Educación Física colaborará con las siguientes actividades y departamentos:

- **Música:** En coordinación con el departamento de música se trabajarán con diferentes estilos musicales y se utilizarán en nuestras clases.
- **Figuras musicales:** Los alumnos trabajarán las figuras musicales y ritmos en clase de música y luego tendrán que componer movimientos expresivos con ellos, usando así las subdivisiones más básicas del tiempo y los compases: negra como pulso, corchea como la mitad, etc.
- **Flashmob:** En coordinación con el departamento de Música los alumnos de 3º E.S.O y 4º ESO llevarán a cabo un flashmob como promoción a la Semana de la Música. Los alumnos trabajarán la estructura musical de la canción y la letra en las clases de inglés. El objetivo es darle significatividad al contenido y trabajar de forma coordinada desde diferentes áreas. Ellos se ocuparán de la instalación del equipo de música y la organización del espacio. Además crearemos el rol de marketing para promocionar el evento y dar difusión en la cuenta e instagram.
- **Aparato locomotor:** los alumnos estudiarán el sistema óseo-articular en biología y en Educación Física lo pondrán en práctica en los ejercicios de movilidad articular y estiramientos. Así comprenderán qué ejercicios sirven para movilizar ciertas articulaciones o para trabajar la flexibilidad en los músculos.
- **Departamento de Orientación:** Organización de la Semana dedicada a las Personas con Discapacidad.

3.6. Lectura

La lectura constituye un factor primordial para el desarrollo de las competencias básicas. El Departamento de Educación Física considera muy importante que el alumnado lea y reflexione sobre lo leído. Por ello promocionaremos y facilitaremos el hábito de la lectura de la siguiente forma:

- Bibliografía de ampliación.
- Exposiciones orales en clase.
- Trabajos escritos y cuestionarios.
- Lectura de artículos de prensa, fichas de clase, exámenes, foro interno...
- Recomendación de la lectura de los siguientes libros:
 - La Ciencia y la Vida.
 - Ponte en forma en nueve semanas y media.
 - Método 3x10 el sistema definitivo para perder peso.
 - Corazón y mente. Claves para el bienestar físico y emocional.
- Incidir en aspectos formales de expresión oral y escrita en los trabajos.

Puesto que el centro está integrado en el Proyecto TIC de la Junta Andalucía, se utilizarán los medios tecnológicos informáticos como un canal constante de comunicación entre el profesor y el alumnado mediante:

- Utilización de los recursos informáticos del centro.
- Ampliación de contenidos a través de Web y blog relacionados con la Educación Física.
- Colaboración con la página del centro.
- Llevar la organización de los torneos deportivos a través de la página del centro.
- Plataforma Moodle.

4. METODOLOGÍA

4.1. Intenciones metodológicas

Las intenciones metodológicas en consonancia con la personalidad propia de la programación y el contexto en el que nos encontramos, son las siguientes:

- Incrementar el tiempo de compromiso motor: ejercicios sin espera pasiva, ejercicios sin filas, explicaciones concisas, organización sencilla, recogemos entre todos
- Promover hábitos de vida saludable
- Implicar cognoscitivamente al alumnado
- Fomentar las relaciones interpersonales
- Erradicar los estereotipos sexistas

4.2. Intervención didáctica

Técnica de Enseñanza, parto de la *Instrucción Directa*, principalmente a lo largo del primer trimestre, por considerar que es el momento idóneo para dotar al alumnado de pautas de actuación concretas, para evolucionar, en el segundo y tercer trimestre hacia la Indagación y Búsqueda, fomentando el pensamiento divergente.

Estrategia en la práctica, parte de esa misma premisa, siendo al principio analíticas, globales polarizando la atención y globales puras, dependiendo, en cualquier caso del tipo de contenido a tratar.

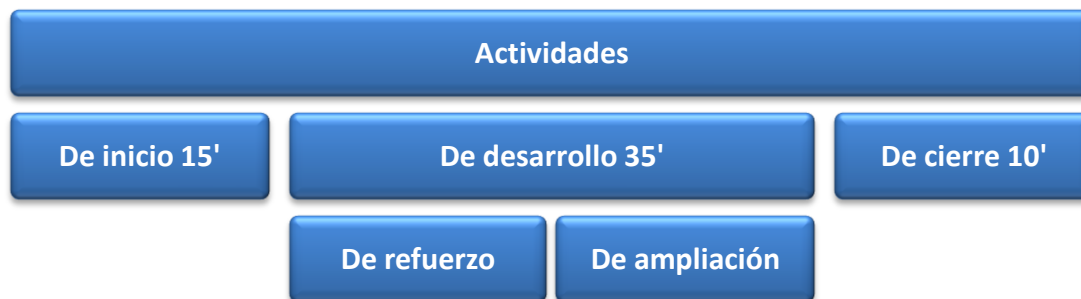
Estilos de Enseñanza, considero conveniente citar a *Delgado y Fernández Ríos* quienes coinciden en indicar que empleando estilos de enseñanza más lúdicos como el *Descubrimiento Guiado* se asegura un mayor *Tiempo de Compromiso Motor* en las clases de EF. En cualquier caso, el estilo de enseñanza a emplear va a variar en función de las necesidades del alumnado y de las características de la propia tarea, pudiéndose distinguir:

Tradicionales	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Asignación de tareas
Individualizadores	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajo por grupos (interés o nivel) ▪ Enseñanza modular (interés y nivel) ▪ Programa individual
Participativos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Enseñanza recíproca ▪ Grupos reducidos ▪ Microenseñanza

Socializadores	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grupo de expertos ▪ Aprendizaje cooperativo
Cognoscitivos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Descubrimiento guiado ▪ Resolución de problemas ▪ KWL
Creativos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Libre exploración ▪ Identificación expresiva

4.3. Tipos de actividades

Las actividades poseen diferentes niveles de solución y posibilidad de adaptaciones, de forma que el alumnado no se encuentre en situaciones límites que les obliguen a afrontar riesgos para los que no estén capacitados. El criterio de selección de las mismas atiende a los objetivos planteados, y desde los mismos, se tendrán en cuenta el grado de incertidumbre, niveles de ejecución y grado de participación.



Las actividades tipo a desarrollar se podrían clasificar en: actividades **de inicio**, para provocar el interés; **de desarrollo**, lo que pretendemos aprender; **de refuerzo**, disminuir la complejidad; **de ampliación** donde se aumenta la complejidad. Estas dos son entendidas en nuestra área como variantes de los juegos y actividades. Por último están las **de cierre** actividades que clausuran la sesión y unidad didáctica.

Organización control, dependiendo del objetivo a alcanzar, así como del tipo de contenido, serán:

- **Individual:** permitiendo la asimilación de nuevos esquemas motores.
- **Parejas:** ideales para crear confianza; son los menos amenazadores.
- **Pequeño grupo:** entre 3 y 5 componentes. Predisponen a la participación, y las decisiones son tomadas por consenso.
- **Grupo medio o grupo clase y Gran grupo.**

Siguiendo a *Siedentop (1998)*, los grupos serán determinados:

- **Por el profesorado:** esta forma supone rapidez en la organización, además de la posibilidad de organizar en base a niveles de habilidad. Mediante SHAKE TEAM.
- **Por el alumnado:** los grupos se forman por amistad entre compañeros. El profesorado puede intervenir para evitar desigualdades o marginaciones...

- **Por azar, juegos de transición-organización:** en la que se asegura el tránsito rápido y organizado entre actividades al tiempo que aseguramos la interacción de todos los miembros del grupo entre sí. Por baraja de cartas, por asignación de número, juegos con música.

4.4. Recursos

Los recursos materiales serán los medios para transmitir los conocimientos del currículum; siguiendo a la autora *Vidorreta García (1992)* “ayuda en el proceso de aprendizaje del alumnado, y puede ser utilizado tanto por el profesorado como por el sujeto de aprendizaje”, ya sean materiales *adquiridos por el centro*, de carácter fijo (espalderas, redes, cuerdas, etc.) o móvil (balones, implementos, etc.). La música y las TIC serán recursos destacables.

En cuanto al **rol de profesor**, mi propuesta es desde un perfil docente participativo, afectivo, dialogador, mediador..., favoreciendo estrategias de comunicación, de consenso...para un desarrollo de las habilidades sociales, además de los contenidos específicos de la materia es necesario partir de:

- La heterogeneidad como criterio y la diversidad como valor
- La interdependencia positiva, ayuda mutua, reflexión en el grupo y en los equipos (el “lenguaje interior”), la autoevaluación y la capacidad de mejora, como grupo y como individuos.
- La responsabilidad individual, la corresponsabilidad y la asunción de responsabilidades, como grupo y como equipo

5. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Siguiendo las indicaciones del **capítulo III de atención a la diversidad desarrollada en el Orden de 15 de enero de 2021**, esta programación atiende a la diversidad del grupo ordinario a los alumnos NEAE. Como se ha ido observando a lo largo de los indicadores de metodología, éstos son claves para atender a la diversidad natural del alumnado-aula. Por esta razón, el optar por la combinación de todas las variables anteriores permite adaptarnos, no sólo al ritmo de aprendizaje, sino también a los estilos. Por tanto, este apartado ha resultado clave en el diseño de esta programación, facilitando a cada individuo, en relación con sus capacidades individuales, la consecución de los objetivos propuestos a través de los contenidos.

Desde el presente documento, se parte de la base de que, tal y como indica Vlachou en 1999, “la normalidad deja de tener sentido en un mundo lleno de diferencias”. Queda, por tanto, patente la necesidad de cubrir las idiosincrasias del grupo aula en base a la individualización curricular.

A continuación vamos a describir de forma más específica algunas de las medidas que se aplicarán:

5.1. Actividades de ampliación

Para los alumnos con valoración positiva plantearemos contenidos más ambiciosos, de mayor dificultad y complejidad como medio de motivación. También creamos el rol de profesor-alumno, cuando concluya su práctica ayudará a otros alumnos en su realización.

También animaremos e informaremos de las actividades del centro donde pueden colaborar y actividades físicas del entorno donde puedan participar, como carreras, duatlones, salidas de senderismo, etc.

5.2. Actividades de refuerzo

Para los alumnos que presenten dificultades en los contenidos propuestos, se tomarán las siguientes medidas, dependiendo del tipo de tarea:

- Creación de varios niveles de ejecución
- Ayuda del profesor-alumno
- Variación en el número de repeticiones
- Feedback positivo y descriptivos
- Grabación de videos, para el conocimiento de resultados.

5.3. Programas de refuerzo del aprendizaje

- Alumnado que no haya promocionado de curso.
- Alumnado que, aun promocionando de curso, no supere alguna de las materias del curso anterior.
- Alumnado que a juicio de la persona que ejerza la tutoría, el departamento de orientación y/o el equipo docente presente dificultades en el aprendizaje que justifique su inclusión.

5.4. Alumno NEAE: programa de adaptación curricular

El alumnado que presente algún tipo de discapacidad actuaremos reforzando los siguientes aspectos.

- **Apoyo verbal:** el tipo de palabras empleadas, su número y elección; explicaciones correctas y breves; en tareas complejas, sustituir explicaciones por la demostración.
- **Apoyo visual:** demostración previa del movimiento, utilización de varios estímulos simultáneos (colores, ritmo), etc.
- **Apoyo espacial:** el alumno siempre ocupará los lugares más cercanos en las explicaciones y los alumnos favorecerán este aspecto
- **Apoyo humano:** para las actividades de ritmo, siempre habrá un compañero que le guía y le ayude en la ejecución de los movimientos.
- **División del movimiento en secuencias:** en aquellos casos en que el sujeto está limitado en la organización de las informaciones.

6. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

Finalmente, la **evaluación** constituye la herramienta, el medio por el cual se conoce la consecución de los objetivos y competencias claves propuestos en el proceso de aprendizaje. *Tenbrink (1981)* propone que la evaluación es “el proceso de obtención de información y de su uso para formular juicios que, a su vez, se utilizarán para tomar decisiones”.

6.1. Características de la evaluación

En el artículo 13 sobre **carácter de la evaluación** de la Orden de 14 de julio de 2016, dice en su punto 1: *"la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será continua, formativa,*

integradora y diferenciada según las distintas materias del currículo". En los siguientes puntos explica estas características:

- **Continua:** por formar parte del proceso de enseñanza y aprendizaje, por tener en cuenta el progreso del alumnado, averiguar las causas y adoptar medidas para garantizar el aprendizaje.
- **Formativa:** El carácter formativo de la evaluación proporciona la mejora constante del proceso de enseñanza-aprendizaje, en cuanto a resultados como en procedimientos.
- **Integradora:** El carácter integrador de la evaluación no impedirá la evaluación diferenciada de cada materia en función de sus criterios y estándares de aprendizaje.

6.3. Procedimientos, Instrumentos y técnicas de evaluación

Atendiendo a los apartados anteriores, las técnicas e instrumentos que emplearemos para la recogida de datos responden al “¿Cómo evaluar?” Tal y como indica Delgado, las técnicas hacen referencia a la forma en la que se recaban los datos, mientras que los instrumentos se refieren al medio, el útil, el utensilio de recogida. Son:

Instrumentos de utilización programada	Pruebas teóricas escritas: Examen final de cada unidad didáctica y/o al final de cada trimestre, donde el alumnado tiene que demostrar si ha aprendido los contenidos conceptuales. Podremos utilizar la plataforma Moodle para realizar los controles teóricos.
	Pruebas prácticas: Test de condición física, pruebas prácticas, coreografías....
	Cuaderno de clase: El alumnado está obligado a traer un cuaderno de clase donde completará de forma teórica lo realizado en la sesión, incluyendo las ampliaciones o búsqueda de información que requiera el profesor.
	Lectura de libros: Al menos el alumnado deberá leer un libro propuesto por el profesor.
	Exposiciones orales: Al menos realizará la exposición oral de un trabajo propuesto por el profesor.
Instrumentos de utilización continua	Trabajos de búsqueda de información: En algunas de las unidades se propondrán trabajos de investigación obligatorios, y otros voluntarios. Se valorará su realización y esfuerzo, además del nivel de los mismos.
	Observación sistemática: Mediante hojas de registro.
	Participación y actitud en clase: Se valorará la participación activa, la actitud correcta y positiva del alumnado en clase.

Técnicas:

- Las técnicas de observación, comprobando el índice de participación del alumnado, nivel de razonamiento, atención, expresión (verbal y no verbal), habilidades y destrezas, valoraciones personales, etc. La observación directa será la principal técnica de evaluación en el presente documento.
- Autoevaluación y coevaluación, fomentando la autonomía y madurez del alumnado, restándole importancia a la divergencia con la percepción del alumnado sobre el resultado debido a la subjetividad del profesor.

Instrumentos:

- Batería Alpha Fitness, para evaluar al alumnado con respecto a sus procedimientos, además de conocer su nivel de partida favoreciendo el conocimiento de uno/a mismo/a.
- Diario del profesor (IDoceo). Es una aplicación para la tablets que permite poder realizar todas las labores de planificación e intervención en el aula, así como la evaluación. Control de Asistencia, justificación de faltas, evaluación de la práctica diaria, calendario escolar personalizado, horario semanal, planificación de las sesiones, cálculo de calificaciones, creación de rúbricas y notas, etc.
- Rúbricas (IDoceo): se utilizan para valorar el nivel de consecución de los CE y EAE. Se utilizarán tanto para pruebas prácticas como para realización de trabajos. Este instrumento se les facilitará a los alumnos al comienzo del proceso de enseñanza-aprendizaje, para favorecer la evaluación formativa
- Pruebas escritas: Pruebas para comprobar el grado de adquisición de los conocimientos y de su implicación cognoscitiva
- Escalas (IDoceo): para el registro de la participación activa, la autoexigencia, los valores democráticos, el aseo, la asistencia, etc.
- Plataforma Moodle.

6.4. Criterios de calificación

Los criterios de evaluación son los que establece la normativa anterior y van a ir determinados en cada unidad didáctica.

En consonancia con lo anterior, a continuación se detalla cómo evaluamos cada uno de los ámbitos en relación a porcentajes durante el curso.

Nuestro departamento de Educación Física, propone el siguiente modelo de calificación del alumnado.

CONCEPTOS	PROCEDIMIENTOS	PARTICIPACIÓN	ACTITUD
30%	40%	20%	10%
Controles teóricos. Lectura libro. Cuaderno clase. Exposiciones orales. Trabajos.	Test motores. Pruebas prácticas. Coreografía	Participación activa y eficiente de las clases procedimentales.	Asistencia, material, cumplimiento de las normas de convivencia establecidas en el Departamento.
OBSERVACIONES:			
<ul style="list-style-type: none"> • Los aspectos conceptuales han de ser superados con una puntuación mínima de 3 en E.S.O. y de 4 en Bachillerato para poder hacer la media de cada trimestre. • El alumno o alumna que supere o iguale el 20% de falta injustificada por trimestre no aprueba dicha evaluación. • El alumnado que suspenda la primera o segunda evaluación recuperará el ámbito conceptual superando la siguiente evaluación y entregando los instrumentos exigidos. En cuanto al ámbito procedimental deberá realizar una prueba específica al final de la tercera evaluación. • Cada falta de ortografía descuenta 0,1 puntos en ESO y 0,2 puntos en Bachillerato. • La mala presentación de los trabajos o controles teóricos puede descontar hasta un punto (los trabajos deberán cumplir las normas establecidas por el Departamento de Lengua y Literatura). • El alumnado para aprobar la materia de Educación Física deberá superar las marcas mínimas establecidas a principio de curso. • El no entregar el cuaderno, los trabajos o negarse de forma reiterada a realizar cualquier prueba práctica o test motor implica el suspenso en la evaluación. • Se considerará que el alumno abandona la materia de Educación Física cuando acumule más de tres amonestaciones orales por la negativa en la realización de las tareas motrices indicadas por el profesor. • Se considerará falta de colaboración en el aprendizaje la acumulación de dos asistencias a clase de Educación Física sin el material deportivo. Dicha situación conllevará una amonestación oral. • Solamente se repetirá los controles teóricos y prácticos cuando presente el certificado médico adecuado. 			

CALIFICACIÓN DEL ALUMNADO CON UNA ADAPTACIÓN NO SIGNIFICATIVA

- Aquellos alumnos y alumnas que tienen problemas físicos por el que el médico le prohíbe las prácticas de Educación Física, seguiremos lo establecido en la Orden de 28 de julio de 2008, por la que se regula la atención a la diversidad.
- En estos casos los padres o tutores legales del alumno o alumna deberán presentar al profesorado los informes médicos.
- Cuando el informe médico no esté lo suficientemente explicitado se requerirá por parte del centro el informe médico adecuado por un especialista donde se especifique:
 - Tiempo de convalecencia.
 - Programa de rehabilitación, si procede, para poder llevar a cabo durante el transcurso de las sesiones de E.F...
 - Tipos de ejercicios que pueda o no pueda realizar.
- El alumnado estará obligado a traer el medicamento que requiera, sobre todo los asmáticos.
- El Departamento a principio de curso solicitará al Departamento de Orientación del centro de la evaluación y dictamen de dichos alumnos.
- Colaborarán en clase en la medida de sus posibilidades.
- Deberán realizar un trabajo de observación y análisis de las sesiones prácticas.
- Deberá leer un libro de los seleccionados por el Departamento por evaluación.
- Se le calificará de la siguiente forma:
 - Control teórico de la materia impartida (45%).
 - Control de lectura del libro (45%).
 - Actitud (10%).

CALIFICACIÓN DEL ALUMNADO CON UNA ADAPTACIÓN NO SIGNIFICATIVA TEMPORAL

- Aquellos alumnos y alumnas que presenten alguna enfermedad, crisis o lesión temporal se le solicitará el informe médico.
- El informe médico debe detallar el problema que presenta el alumno o alumna y las limitaciones que presenta de cara a la ejecución práctica de la materia.
- Durante el periodo que presente la enfermedad, crisis o lesión que le impida el normal desarrollo de las sesiones prácticas se les asignarán tareas de búsqueda de información sobre la unidad didáctica que estamos dando. Colaborará con el profesor en las clases, ya sean en cuestiones de organización del material como darle un rol en las tareas que no impliquen actividad física.
- Se valorará la falta a las prácticas correspondientes de forma positiva o negativa en función del trabajo realizado por el alumno o alumna.
- Deberá realizar un trabajo de observación y análisis de las sesiones prácticas.
- Deberá leer un libro de los seleccionados por el Departamento por evaluación.
- Se le calificará de la siguiente forma:
 - Control teórico de la materia impartida (40%).
 - Control de lectura del libro (40%).
 - Valoración de las fichas de observación (20%).

6.5. Programa de Recuperación de Aprendizajes no Adquiridos

PLAN DE RECUPERACIÓN DE APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS EDUCACIÓN FÍSICA CURSO 2021/22

El Departamento establece el siguiente procedimiento para los alumno/as con la materia pendiente de Educación Física:

- El Jefe del Departamento ha solicitado a la Jefatura de Estudios el alumnado con la materia pendiente de Educación Física. En el momento que nos llegue se realizará el censo de los alumnos y alumnas con la materia pendiente de Educación Física a principio de curso:

Alumnos 2º ESO con 1º ESO pendiente	Alumnos 3º ESO con 1º ESO pendiente	Alumnos 3º ESO con 2º ESO pendiente	Alumnos 4º ESO con 3º ESO pendiente	Absentistas

- El Jefe del Departamento se encargará de comunicar a padres y alumnos del procedimiento de recuperación de la materia de Educación Física. Se anexa la carta dirigida a los padres.
- El censo se entregará a cada profesor para que sepa cuáles de sus alumnos tienen pendiente la Educación Física.
- El profesor que le imparte clase será el responsable y encargado del plan de recuperación del alumno suyo con la materia pendiente de Educación Física. El alumno tendrá una prueba conceptual por evaluación que coincidirá con la del curso que imparte. La elaboración de dicho control será elaborado por el Departamento de Educación Física.
- Se realizará una evaluación continua y sumativa aprovechando las pruebas conceptuales que se vayan realizando en la evaluación. La parte procedimental de la materia se llevará a cabo:
 - Martes 22 de febrero de 2022 a las 16:00 horas.
 - Martes 24 de mayo de 2022 a las 16:00 horas.
- El profesorado informará al Jefe del Departamento de la evolución de dicho alumno/a y de su calificación.
- En las sesiones de evaluación se informará al tutor o tutora de cómo el alumno o alumna lleva la recuperación de la materia.
- Se establece como fecha límite para informar de la calificación del alumno/a al Jefe del Departamento el MARTES 31 de mayo de 2022.
- El Jefe del Departamento será el encargado de comunicar de dichas calificaciones al Jefe de Estudios.
- El alumnado con la Educación Física pendiente tendrá la posibilidad de realizar dos pruebas para aprobar definitivamente la materia pendiente (una teórica y otras procedimentales). La fecha y hora para realizar dichas pruebas será:
 - Martes 22 de febrero de 2022 a las 16:00 horas.
 - Martes 24 de mayo de 2022 a las 16:00 horas.
- Se establece el recreo del miércoles como el momento que el alumnado puede acudir a resolver dudas, preparar pruebas procedimentales y realizar las consultas que consideren oportunas.
- El Jefe del Departamento facilitará el temario necesario para cada nivel y será el responsable de evaluar al resto del alumnado con la pendiente en Educación Física.
- La nota se calculará teniendo en cuenta los siguientes criterios de calificación:
 - El control de conceptos tendrá un valor del 30% de la nota (requisito para hacer media que la nota sea igual a 5 o superior).
 - Las pruebas procedimentales tienen un valor del 40%.
 - Actitud y esfuerzo tendrá un valor del 30%. Esta valoración será realizada por el profesor que le imparte clase de Educación Física durante el curso actual.

ANEXO 1.

PLAN DE RECUPERACIÓN DE APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS

Estimados padres/madres:

El Departamento de Educación Física le informa de los procedimientos a seguir de cara a la recuperación de los aprendizajes no adquiridos por parte de su hijo/a en Educación Física.

1. El profesor que le imparte clase a su hijo/a será el responsable y encargado del plan de recuperación la materia pendiente de Educación Física. El procedimiento a seguir para optar al aprobado la materia pendiente de Educación Física será el siguiente:
 - a. El alumnado con la materia de Educación Física pendiente de cursos anteriores deberá realizar al final de cada evaluación, un examen de conceptos del curso pendiente el mismo día que realiza el examen de conceptos del curso actual. Si obtiene una calificación igual o superior a 5 se considerará que evoluciona positivamente y eliminará la parte de contenidos conceptuales de la materia pendiente. No obstante, el alumno deberá realizar, si procede, las pruebas procedimentales en las siguientes fechas:
 - Martes 22 de febrero de 2022 a las 16:00 horas.
 - Martes 24 de mayo de 2022 a las 16:00 horas.
2. Independientemente de la evaluación continua, su hijo/a tendrá la posibilidad de realizar dos pruebas para aprobar definitivamente la materia pendiente (una teórica y otras procedimentales). La fecha y hora para realizar dichas pruebas será:
 - a. Martes 22 de febrero de 2022 a las 16:00 horas.
 - b. Martes 24 de mayo de 2022 a las 16:00 horas.
3. Se establece el recreo del miércoles como el momento que el alumnado puede acudir a resolver dudas, practicar las pruebas procedimentales y realizar las consultas que consideren oportunas.
4. La nota se calculará teniendo en cuenta los siguientes criterios de calificación:
 - a. El control de conceptos tendrá un valor del 30% de la nota (requisito para hacer media que la nota sea igual a 5 o superior).
 - b. Las pruebas procedimentales tienen un valor del 40%.
 - c. Actitud y esfuerzo tendrá un valor del 30%. Esta valoración será realizada por el profesor que le imparte clase de Educación Física durante el curso actual.



José Manuel Jerez Moreno
Catedrático de Educación Física
IES LAS VIÑAS



Manilva, __ Octubre 202_

El alumno/a:		curso	
He recibido la carta, me doy por informado y me comprometo como establece el ROF a entregarla a mis padres.			
FIRMA:			
Manilva, __ de _____ 2020.			

6.6. Evaluación inicial

En la Orden del 14 de julio de 2016 aparece el **artículo 19** relativo a la **evaluación inicial**, destacar el punto 3: *"Durante el primer mes de cada curso escolar, el profesorado realizará una evaluación inicial de su alumnado mediante los procedimientos, técnicas e instrumentos que considere más adecuados, con el fin de conocer y valorar la situación inicial de sus alumnos y alumnas en cuanto al nivel de desarrollo de las competencias clave y el dominio de los contenidos de las materias de la etapa que en cada caso corresponda"*.

Como hice referencia en el apartado de contextualización, la evaluación para ha constado de un cuestionario sobre conocimientos relativos a la materia, juegos de habilidades y de dinámica de grupo para valorar el ámbito afectivo, cognitivo y social. Por último, la batería Alpha Fitness para valorar su nivel de condición física relacionada con la salud.

Se llevará a cabo durante el principio del curso y tendrá como objetivo:

- Análisis de los informes de la evaluación individualizados del curso anterior.
- Detección de los aprendizajes imprescindibles que se impartieron o dejaron de impartirse en el curso anterior, en su caso, así como el desarrollo de las competencias clave.
- Comprobación del nivel inicial del alumnado.
- Conocimiento personalizado del alumnado.
- Adopción de medidas educativas de atención a la diversidad del alumnado.

6.7. Autoevaluación de la programación didáctica

La evaluación debe proporcionar información que permita juzgar la calidad de la programación aplicada, con la finalidad de mejorar la práctica docente y la teoría que la sustenta.

¿Quién Evalúa?	¿Cómo evalúa? (Instrumentos)
DOCENTE	Reflexión sobre la práctica educativa puesta en marcha: adecuación de los objetivos, contenidos adecuados, metodología empleada, actividades planteadas, recursos didácticos empleados, evaluación e instrumentos utilizados para la misma. Dicha reflexión la realizaremos al final de cada trimestre.
ALUMNO/A	Opinión sobre la práctica educativa puesta en marcha, motivación e interés que muestran los alumnos y alumnas sobre los conocimientos que están aprendiendo. Comentarios grupales al finalizar cada una de las unidades didácticas, fichas o cuestionarios de evaluación.
¿CUÁNDO EVALUAR?	La realizaremos después de cada sesión, unidad didáctica, final de evaluación y al finalizar el curso, es decir, de manera continua pero por fases completadas. De esta forma se tomaran decisiones adecuadas que permitirán lograr un balance positivo en cuanto al desarrollo de la misma y posibles propuestas de mejora para futuras programaciones.

- **Los objetivos:** Su adecuación a las Necesidades específicas del alumnado y al PEC.
- **Los contenidos:** Validez en su selección con respecto a los objetivos planteados y su adecuación al nivel inicial del alumnado.
- **Las actividades:** Atención a la diversidad de capacidades.
- **Los criterios metodológicos:** Adecuación y coherencia de los mismos.

- **Los medios y recursos:** Criterios de selección y adecuación a los objetivos propuestos.
- **La evaluación:** Idoneidad, criterios de evaluación, instrumentos aplicados.
- **Las competencias básicas:** Adecuación entre tareas y CCBB.

Para valorar el proceso de enseñanza como profesora utilizaré el diario de clase desde la aplicación de IDoceo y una rúbrica al final de cada unidad didáctica para autoevaluarme y para que los alumnos valoren mi labor como docente. Expongo a continuación la rúbrica:

Durante este trimestre:	Nada	Algo	Mucho
1. Me ha parecido suficiente el tiempo dedicado a las diferentes unidades didácticas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Las explicaciones del profesor han sido claras y suficientes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Los ejercicios y temas tratados te han parecido motivadores y divertidos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Te ha gustado el lugar donde se ha llevado a cabo la práctica?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Crees que es necesario dedicar más tiempo a este contenido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Te han parecido novedosos los contenidos en este trimestre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ¿Necesitas más tiempo para asimilar los contenidos de alguna unidad didáctica en este trimestre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6.8. Evaluación del Docente:

Al igual que en los restantes aspectos a evaluar, la evaluación del profesor de Educación Física debe responder a las siguientes cuestiones:

¿Quién Evalúa?	¿Cómo evalúa? (Instrumentos)
AUTOEVALUACIÓN	Registros anecdóticos. Diario de clase. Reflexionando sobre los logros alcanzados por el alumnado
COEVALUACIÓN (docente-docente)	A través de las reuniones de Departamento intercambiaremos impresiones en cuanto al alumno individual y/o grupo. Preparación en equipo de actividades que se vayan a desarrollar en el aula
HETEROEVALUACIÓN (alumno-docente)	Opiniones del alumnado. Diálogos.

	Asambleas. Uso de cuestionarios elaborados por el docente.
--	---

Resumiendo este punto hacemos nuestra las palabras de nuestro querido profesor **Delgado Noguera**:

“Mi derecho a no innovar en los contenidos y estilos d enseñanza termina donde empieza el derecho de mis alumnos y alumnas al mejor profesor de Educación Física que llevo dentro, que por definición nace cada año”.

VI. ORGANIZACIÓN TEMPORAL: UNIDADES DIDÁCTICAS

6.1. Distribución temporal de las unidades didácticas:

SEPTIEMBRE					OCTUBRE					NOVIEMBRE					DICIEMBRE				
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
20	21	22	23	24					1	1	2	3	4	5			1	2	
27	28	29	30		4	5	6	7	8	8	9	10	11	12					
					11	12	13	14	15	15	16	17	18	19					
					18	19	20	21	22	22	23	24	25	26					
					25	26	27	28	29	29	30								

1.1. Segunda evaluación

DICIEMBRE					ENERO					FEBRERO					MARZO				
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
				3	10	11	12	13	14		1	2	3	4		1	2	3	4
6	7	8	9	10	17	18	19	20	21	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	24	25	26	27	28	14	15	16	17	18	14	15	16	17	
20	21	22	23		31					21	22	23	24	25					
										28									

1.2. Tercera evaluación

MARZO					ABRIL					MAYO					JUNIO				
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
				18					1	2	3	4	5	6			1	2	3
21	22	23	24	25	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	6	7	8	9	10
28	29	30	31		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	13	14	15	16	17
					18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	20	21	22	23	24
					25	26	27	28	29	30	31								

EVALUACIONES	ORDINARIA	EXTRAORDINARIA
--------------	-----------	----------------

6.2.3. DESARROLLO CURRICULAR EN UNIDADES DIDÁCTICAS

6.2.3.1. 1º ESO

Evaluación	Unidades didácticas 1º E.S.O.	Sesiones
1ª	<p align="center">- Presentación</p> <p>*Tests de condición física</p> <p>U. D. Mejoro la salud. Salud y Calidad de vida</p> <p>- El calentamiento. Los estiramientos musculares. Higiene postural. El circuito de acondicionamiento físico. El método de relajación de Jacobson. Hábitos higiénicos: el aseo, uso de indumentaria y calzado adecuado. La alimentación y actividad física.</p> <p>Criterios de evaluación: 3, 4, 6</p> <p>Estándares de aprendizaje evaluable:</p> <p>U.D. Entreno y mejoro. Condición física y motriz <u>Acondicionamiento físico general. Actividades de desarrollo de las cualidades físicas y habilidades motrices:</u></p> <p>- Ejercicios de calentamiento y de estiramientos musculares - Ejecución de circuitos de ejercicios - Carrera continua - Ejercicios en banco sueco (fuerza y equilibrio) - Ejercicios con balón medicinal - Ejercicios de desarrollo de la velocidad de reacción y de desplazamiento - Ejercicios de coordinación de bote de balón con aros - Realización del método de relajación de Jacobson.</p> <p>Criterios de evaluación: 1, 4, 5, 6</p> <p>Estándares de aprendizaje evaluable:</p> <ul style="list-style-type: none"> •4.4/ 4.5/ 4.6. •5.1/ 5.2/ 5.3. •6.2 •1.1/ 1.4 <p>U.D. Juego y me divierto .Deportes de de adversario- Juegos de tracción y empuje por parejas - Juegos de pase de balón y desplazamiento programados en equipo - Juegos y/o deportes alternativos: hockey adaptado, raquetas de padel, platillos voladores, balonkorf.</p> <p>Criterios de evaluación: 7, 3, 8</p> <p>Estándares de aprendizaje evaluable:</p> <ul style="list-style-type: none"> •7.1/ 7.2/ 7.3 •3.1/3.2 •8.3 	

Evaluación	Unidades didácticas 2º E.S.O.	Sesiones
2ª	<p>*Tests de condición física</p> <p>U. D. Juego, Set y partido. Deporte colectivo: Fundamentos técnico-tácticos del voleibol: toque de dedos, <u>toque de antebrazos</u> y saque pendular. Reglamento básico (zonas del campo, zonas de los jugadores, rotaciones). Partidos adaptados.</p> <p>Criterios de evaluación: 1, 3.</p> <p>Estándares de aprendizaje evaluable:</p> <ul style="list-style-type: none"> •1.1/ 1.2/ 1.4/ 1.5. •3.1/ 3.2/ 3.3. <p>U. D. Me expreso bailando. Expresión corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Montaje artístico-expresivo <p>Baile de salón “merengue” (ejecución individual y colectiva del repertorio de movimientos)</p>	

	<p>básicos).</p> <p><u>Criterios de evaluación:</u> 2, 7, 9</p> <p><u>Estándares de aprendizaje evaluable:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •2.1/ 2.2/ 2.3 •7.1/ 7.2/ 7.3 •9.1 <p>U. D. Mejoro mi equilibrio y coordinación. Equilibrios individuales, por parejas y grupales. Volteos, saltos y giros</p> <p><u>Criterios de evaluación:</u> 3, 5.</p> <p><u>Estándares de aprendizaje evaluable:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •3.1/ 3.3/ 3.4. •5.1/5.3 	
Evaluación	Unidades didácticas 1º E.S.O.	Sesiones
3ª	<p>*Tests de condición física</p> <p>U. D. Juegos de ayer y hoy Deportes alternativos. Juegos tradicionales Palas , indiaka, frisbee y Ultimate</p> <p><u>Criterios de evaluación:</u> 1, 3, 7, 8</p> <p><u>Estándares de aprendizaje evaluable:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •1.1/ 1.2/ 1.3/ 1.4. •3.3. •7.1/ 7.2/ 7.3. •8.1/8.2 <p>U. D. Cuido mi postura. Educación de la postura. Corrección de hábitos posturales - Los ejes y los planos del cuerpo humano: relaciones de perpendicularidad. - Anatomía del sistema óseo humano: huesos y articulaciones del aparato locomotor.</p> <p><u>Criterios de evaluación:</u> 4, 5.</p> <p><u>Estándares de aprendizaje evaluable:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •4.6. •5.1/5.3/ 5.4. <p>U. D. Sigo el rumbo. Actividades físicas en el medio natural Actividades de senderismo y orientación - Nociones elementales de cartografía y de manejo de la brújula. <u>Recorridos de orientación.</u> - Técnicas de cabuyería. Utilidades. Pruebas de ejecución técnica: (3) - <u>Cabuyería</u> (ejecución del repertorio de 10 nudos en 3 minutos).</p> <p><u>Criterios de evaluación:</u> 1, 5, 8.</p> <p><u>Estándares de aprendizaje evaluable:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •8.1/ 8.2. •1.1 •5.1 	

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN RELACIONADOS CON LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

CONCEPTOS	PROCEDIMIENTOS	ACTITUD Y PARTICIPACIÓN
30%	40%	30%
1.2 1.3 3.4 4.1 4.2 4.3 5.4 6.1 8.1 9.1 9.2	1.4 1.5 2.1 2.2 2.4 3.1 3.2 3.3 4.4 4.5 5.1 5.3 6.2 6.3 9.3 10.1 10.2	1.1 2.3 4.6 7.1. 7.2 7.3 8.2 8.3

1º ESO (ENRIQUE GUZMÁN ESPRESATI)

Trimestre	Unidades didácticas 1º E.S.O.	Sesiones
<p>La temporalización de las unidades didácticas no puede expresarse de forma concreta debido a la falta de instalaciones que padece nuestro centro educativo y a la masificación del mismo, llegando a coincidir simultáneamente hasta cuatro grupos con educación física.</p> <p>De forma general comenzaremos en el primer trimestre con la UD 1, UD 3, UD 2-1 y UD 4-1.</p> <p>El segundo trimestre continúa con las unidades UD 2-2, 4-2 y 2-3.</p> <p>Finalmente se desarrollarán en el tercer trimestre UD 8, UD 9, UD 6, UD 5 y UD 7.</p>	<p>U. D. 1 Mejoro la salud. Salud y Calidad de vida El calentamiento. Los estiramientos musculares. Higiene postural. Hábitos higiénicos: el aseo, uso de indumentaria y calzado adecuado. La alimentación y actividad física. Criterios de evaluación: 3, 4, 6 Estándares de aprendizaje evaluable:</p> <p>U. D. 2 Entreno y mejoro. Condición física y motriz Acondicionamiento físico general. Actividades de desarrollo de las cualidades físicas y habilidades motrices. Criterios de evaluación: 1, 4, 5, 6 Estándares de aprendizaje evaluable:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4.4/ 4.5/ 4.6. • 5.1/ 5.2/ 5.3. • 6.2 • 1.1/ 1.4 <p>U. D. 3 Juego y me divierto. Deportes de de adversario Juegos de tracción y empuje por parejas. Juegos de pase de balón y desplazamiento programados en equipo. Juegos y/o deportes alternativos: Ultimate. Criterios de evaluación: 7, 3, 8 Estándares de aprendizaje evaluable:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 7.1/ 7.2/ 7.3 • 3.1/3.2 • 8.3 	
	<p>U. D. 4 Juego, Set y partido. Deportes colectivos Voleibol y rugby cinta. Criterios de evaluación: 1, 3. Estándares de aprendizaje evaluable:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1.1/ 1.2/ 1.4/ 1.5. • 3.1/ 3.2/ 3.3. <p>U. D. 5 Me expreso bailando. Expresión corporal Tik tokers: Montajes coreográficos de hasta 60 segundos de duración, individuales y colectivos. Criterios de evaluación: 2, 7, 9 Estándares de aprendizaje evaluable:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2.1/ 2.2/ 2.3 • 7.1/ 7.2/ 7.3 • 9.1 	

U. D. 6 Mejoro mi equilibrio y coordinación.

Equilibrios individuales, por parejas y grupales. Slackline.

Criterios de evaluación: 3, 5.

Estándares de aprendizaje evaluable:

- 3.1/ 3.3/ 3.4.
- 5.1/5.3

U. D. 7 Juegos y Deportes alternativos.

Malabares y Ultimate.

Criterios de evaluación: 1, 3, 7, 8

Estándares de aprendizaje evaluable:

- 1.1/ 1.2/ 1.3/ 1.4.
- 3.3.
- 7.1/ 7.2/ 7.3.
- 8.1/8.2

U. D. 8 Cuido mi postura. Educación de la postura.

Corrección de hábitos posturales

- Los ejes y los planos del cuerpo humano: relaciones de perpendicularidad.
- Anatomía del sistema óseo humano: huesos y articulaciones del aparato locomotor.

Criterios de evaluación: 4, 5.

Estándares de aprendizaje evaluable:

- 4.6.
- 5.1/5.3/ 5.4.

U. D. 9 Sigo el rumbo. Actividades físicas en el medio natural

Actividades de senderismo y orientación

- Nociones elementales de cartografía y de manejo de la brújula. Recorridos de orientación.
- Técnicas de cabuyería. Utilidades.

Criterios de evaluación: 1, 5, 8.

Estándares de aprendizaje evaluable:

- 8.1/ 8.2.
- 1.1
- 5.1

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN RELACIONADOS CON LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

CONCEPTOS	PROCEDIMIENTOS	ACTITUD Y PARTICIPACIÓN
30%	40%	30%
1.2 1.3	1.4 1.5	1.1
3.4	2.1 2.2 2.4	2.3
4.1 4.2 4.3	3.1 3.2 3.3	4.6
5.4	4.4 4.5	7.1. 7.2 7.3
6.1	5.1 5.3	8.2 8.3
8.1	6.2 6.3	
9.1 9.2	9.3	
	10.1 10.2	

6.2.3.2. 2º ESO:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU PONDERACIÓN 2º ESO.

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico -tácticos y habilidades específicas , de las actividades físico -deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIeP. **PONDERACIÓN 15%.**
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico -expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIeP, CeC. . **PONDERACIÓN 15%.**
3. Resolver situaciones motrices de oposición , colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA, CSC, SIeP. . **PONDERACIÓN 10%.**
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física , y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud . CMCT, CAA. . **PONDERACIÓN 10%.**
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud , facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz , la prevención de lesiones , la mejora postural y mostrando una actitud de mejora. CMCT, CAA. . **PONDERACIÓN 10%.**
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física , reconociéndolas con las características de las mismas . CMCT, CAA, CSC. . **PONDERACIÓN 10%.**
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico -deportivas y artístico -expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características , colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIeP. . **PONDERACIÓN 10%.**
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico -deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno , facilitando utilizar y conocer espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC. . **PONDERACIÓN 10%.**
9. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC. . **PONDERACIÓN: Según Boja 18-I-2021 no se trabaja.**
10. 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. CCL, Cd, CAA. . **PONDERACIÓN 10%.**

RELACIÓN ENTRE CONTENIDOS, CRITERIOS Y ESTÁNDARES 2º ESO.

Contenidos

Contenidos del currículum oficial
--

<p>Bloque 1. Salud y calidad de vida.</p> <p>Criterios: 6, 8, 10.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana. ● Características de las actividades físicas saludables. ● Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud. ● El descanso y la salud. ● Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. ● Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. ● Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. ● El calentamiento general y específico. ● Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas. ● Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva. ● La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. ● Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
<p>Bloque 2. Condición física y motriz.</p> <p>Criterios: 2, 3, 5, 6.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. ● Indicadores de la intensidad del esfuerzo. ● Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. ● Efectos de la práctica de actividad física y motriz. ● Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable. ● Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. ● Control de la intensidad de esfuerzo. ● Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.



<p>Bloque 3. Juegos y Deportes.</p> <p>Criterios: 3, 4, 7.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. ● Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos. ● Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición. ● Las fases del juego en los deportes colectivos. ● La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. ● Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción. ● La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. ● Situaciones reducidas de juego. ● Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos. ● Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. ● Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo. ● Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
<p>Bloque 4. Expresión corporal.</p> <p>Criterios: 1, 2, 7, 10.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. ● El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal. ● Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. ● Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. ● El mimo y el juego dramático. ● Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas. ● Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva. ● Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.



<p>Bloque 5. Actividades en el medio natural.</p> <p>Criterios: 1, 4, 5.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. ● Técnicas de progresión en entornos no estables. ● Técnicas básicas de orientación. ● Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc. ● Juegos de pistas y orientación. ● Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo. ● Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc. ● El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana. ● Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.
---	---

Estándares 2º ESO.

<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.</p> <p>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos inestables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p> <p>Bloque de contenidos: 4, 5.</p>
<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p> <p>Bloque de contenidos: 2, 4.</p>
<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p> <p>Bloque de contenido: 2, 3.</p>

- 4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
- 4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
- 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva
- 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
- 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
- 4.6. 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.

Bloque de contenidos: 3, 5

- 5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
- 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
- 5.3. Aplica los fundamentos de la higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 5.4. 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.

Bloque de contenidos: 2, 5.

- 6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
- 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
- 6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

Bloque de contenidos: 1, 2.

- 7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
- 7.2. 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.
- 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

Bloque de contenidos: 3, 4.

- 8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
- 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas
- 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

Bloque de contenidos: 1.

- 9.1. 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.
- 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
- 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

Bloque de contenidos 1, 4.

Los números de los estándares se corresponden con su criterio correspondiente.

La Consejería de Educación no considera trabajar el criterio 9.

JUSTIFICACIÓN, SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN PARA 2º ESO.

1.- Justificación.

La organización y secuenciación de los contenidos por trimestre , no se puede plantea como algo fijo e inamovible ya que en ocasiones por problemas de disponibilidad de instalaciones , materiales deportivos al coincidir más de un profesor/a al mismo tiempo y en tercer lugar la a la climatología , por tanto , presenta por tanto un carácter abierto y flexible . Por ello, ocasionalmente, de las 2 sesiones semanales de E. F. con las que cuenta cada grupo de clase , con determinados grupos y en función del conte nido, una se llevará a cabo en el gimnasio (gimnasio), y la otra en las pistas al aire libre, lo que condiciona en cierta medida la secuenciación y organización de los contenidos por trimestre, y a lo largo del curso, si bien hay que decir que hemos ajustado la programación de cada curso al máximo para que no suceda.

Los siguientes contenidos se impartirán de forma práctica y de forma teórica . Ésta última será un apoyo para la correcta realización de los contenidos prácticos.

La secuenciación y temporalización está realizada de forma que mejor se adapta al alumnado del Centro, a sus necesidades e intereses y, evidentemente a las posibilidades materiales del Centro y del Departamento para poder hacerlo de esta manera.

2.- Secuenciación.

Unidad 1: CF. El cuerpo humano.

- Conocimiento del concepto de capacidad física y sus tipologías.
- Identificación y conocimiento de las cualidades físicas.
- Identificación y conocimiento de los componentes del aparato locomotor y sus funciones.
- Valoración de la práctica habitual de las actividades físico-deportivas como factor beneficioso para la salud.
- Aceptación del propio cuerpo y sus limitaciones.

Unidad 2: La fuerza.

- Conocimiento del concepto de fuerza y sus beneficios para el cuerpo.
- Clasificación del tipo de fuerzas (fuerza máxima, fuerza-resistencia y fuerza explosiva).
- Presentación de ejemplos prácticos de juegos y ejercicios individuales y colectivos para la mejora de la fuerza.
- Conocimiento de acciones motrices para el desarrollo de la fuerza.
- Realización de una sesión de entrenamiento de fuerza.

Unidad 3: La flexibilidad.

- Conocimiento del concepto de flexibilidad y sus beneficios para el cuerpo.
- Clasificación del tipo de flexibilidad (flexibilidad estática y flexibilidad dinámica).
- Presentación de pauta para la medición de la flexibilidad.
- Presentación de ejemplos prácticos de juegos y ejercicios para la mejora de la flexibilidad.
- Realización de una sesión de entrenamiento de la flexibilidad.

Unidad 4: Respiración y relajación.

- Conocimiento del concepto de respiración y sus diferentes fases.
- Clasificación del tipo de respiración (respiración clavicular, respiración torácica, respiración abdominal y respiración completa).
- Presentación de ejemplos prácticos de juegos y ejercicios para la mejora de la capacidad respiratoria.
- Conocimiento del concepto de relajación.
- Presentación de ejemplos prácticos de juegos y ejercicios para la mejora de la relajación.
- Aplicación de técnicas basadas en la respiración y la relajación para mejorar la calidad de vida.

Unidad 5: Deportes... habilidades motrices.

- Conocimiento del concepto de deporte y sus características principales.
- Clasificación del tipo de deportes (individuales o colectivos).
- Identificación y conocimiento de las habilidades motrices básicas y las habilidades motrices específicas.
- Presentación y práctica de ejercicios orientados a la mejora de las habilidades motrices básicas y específicas.
- Aproximación a los conceptos generales de los deportes de equipo.
- Utilización del juego y del deporte como medio de relación con los demás.
- Valoración de la participación en el deporte más que la obtención de resultados.

Unidad 6: La gimnasia artística. (La comba)

- Descripción del ejercicio gimnástico, sus características, aparatos y exigencias del reglamento.
- Identificación y conocimiento de los elementos y ejercicios gimnásticos.
- Práctica de elementos gimnásticos básicos.
- Uso y práctica de habilidades y destrezas motrices en diversos medios.
- Aproximación a la historia de la gimnasia.

Unidad 7: El fútbol. (u otro deporte de equipo)

- Conocimiento del fútbol como deporte y su reglamento de juego (normas e infracciones).
- Valoración a las normas de juego del fútbol.
- Aproximación a las diferentes técnicas para jugar a fútbol.
- Conocimiento de los diferentes tipos de jugadores en el fútbol (portero, defensores, centrocampistas y delanteros).
- Clasificación de las diferentes tácticas de juego en el fútbol (tácticas ofensivas y tácticas defensivas).
- Clasificación de las diferentes modalidades de fútbol (fútbol sala, fútbol playa, fútbol 7 y fútbol adaptado).
- Uso y práctica de habilidades y destrezas motrices en diversos medios.
- Realización de un entrenamiento y/o partido de fútbol.
- Aproximación a la historia del fútbol.

Unidad 8: El voleibol.

- Conocimiento del voleibol como deporte y su reglamento de juego (normas e infracciones).
- Valoración a las normas de juego del voleibol.
- Aproximación a las diferentes técnicas para jugar a voleibol.
- Conocimiento de los diferentes tipos de jugadores en el voleibol (atacantes/bloqueadores, colocadores y libres).
- Clasificación de las diferentes tácticas de juego en el voleibol.
- Conocimiento del vóley-playa y sus diferencias con el voleibol convencional.
- Realización de un entrenamiento y/o partido de voleibol.
- Aproximación a la historia del voleibol.

Unidad 9: El baloncesto.

- Conocimiento del baloncesto como deporte y su reglamento de juego (normas e infracciones).
- Valoración de las normas de juego del baloncesto.
- Aproximación a las diferentes técnicas para jugar al baloncesto.
- Conocimiento de los diferentes tipos de jugadores en el baloncesto (base, alas y pivotes).
- Clasificación de las diferentes tácticas de juego en el baloncesto.
- Realización de un entrenamiento y/o partido de baloncesto.
- Aproximación a la historia del baloncesto.

Unidad 10: Interpretación y coreografía.

- Identificación y conocimiento de los diferentes elementos de la expresión corporal.
- Expresión de sentimientos mediante gestos.
- Conocimiento y uso de posturas y acciones motrices para el reflejo de sentimiento y emociones.
- Conocimiento y práctica de diferentes técnicas de dramatización para controlar la expresión del cuerpo (mimo, juego simbólico, juego dramático y juego escénico).

Unidad 11: Orientación.

- Conocimiento de las características y tipologías de carreras de orientación.
- Conocimiento de las normas y organización de una carrera de orientación.
- Identificación y conocimiento de los diferentes elementos principales de una carrera de orientación.
- Aproximación a la historia de las carreras de orientación.
- Valoración de la práctica de la actividad física en el medio natural.

D.3.- Temporalización 2º ESO.

	1 Evaluación	2 Evaluación	3 Evaluación	Total
1.- CF. El cuerpo humano.	6	3		
2.- La fuerza	4	6		
3.- La flexibilidad.	3	3		
4.-Respiración y relajación	3	2		
5.- Deportes. Hab. motrices	3		1	
6.- La gimnasia artística	6			
7.- El fútbol			6	
8.- El voleibol		10		
9.- El baloncesto			8	
10.-Interpretación y coreografía			3	
11.- Orientación	2		2	
	26h	24h	20h	70h*

TAREAS, METODOLOGÍA, CRITERIOS, CONTENIDOS, ESTÁNDARES E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN 2º ESO.

Tareas.

1er trimestre. Bloque de contenidos 1, 2 y 5. Temas. UD: 1-2-4-5-6-11.

FECHA/ TEMAS	El cuerpo humano (6 ses)	La Fuerza Flexib. (6 ses)	R. y Relajación (3 ses)	Habilidades motrices. (3 ses)	La gimnasia: comba. (6 s)	Orientación (2 ses.)

21-IX	<i>Información</i>	Recopilando	<i>Recopilando</i>	<i>Información</i>		
27-IX	<i>Jugando y conociendo.</i>	<i>En parejas</i>				
05-X	<i>Relevos y cuerpo. Síntomas.</i>			<i>Agilidad</i>		
12-X		<i>Juegos colchonetas, bancos.</i>		<i>Desplazándonos y jugando.</i>		
19-X	<i>Músculos y huesos</i>		<i>Teoría</i>			
26-X		<i>Flexibilidad</i>				<i>El mapa, la brújula.</i>
02-XI		<i>Mejorar la capacidad</i>			<i>Iniciación</i>	
09-XI	<i>Reacción, translación y movilidad articular</i>	<i>Flexibilidad</i>				
16-XI	<i>Salto y lateralidad.</i>				<i>Los saltos 1</i>	
23-XI					<i>Los saltos 2</i>	<i>Práctica IES</i>
30-XI		<i>Mejorar la capacidad</i>			<i>Los saltos 3</i>	
07-XII			<i>Práctica simple</i>		<i>Cuerda larga</i>	
14-XII				<i>Eficacia carrera y obstáculos</i>	<i>Dar y saltar</i>	
21-XII	<i>Jugamos de nuevo</i>		<i>Practicamos</i>			

Metodología .

En todas las unidades didácticas vamos a utilizar la misma metodología, si bien se variarán los ítems que veamos no funcionan o no produzcan los resultados esperados dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Se van a utilizar métodos que valoren diferentes ritmos de aprendizaje , favorezcan la autonomía en el proceso de aprendizaje y promuevan sobre todo el trabajo en equipo.

La metodología planteada para este bloque se orientará más a la experimentación y comprensión de los distintos métodos , sistemas, tareas y actividades encaminadas a la mejora de las capacidades físicas, relacionadas con la salud, que a la consecución de grandes incrementos en las citadas capacidades. El corto horario semanal de nuestra materia (dos horas semanales) hace imposible que puedan conseguirse grandes mejoras en la condición física del alumnado más allá de las que produce el propio desarrollo evolutivo de alumnos y alumnas. **Nuestra praxis se encaminará a dejar un legado de conocimientos que el alumno aplicará posteriormente en su**

tiempo de ocio a lo largo de su vida.

Los estilos de enseñanza que utilizaremos en este bloque irán de los más directivos y centrados en el profesor y la tarea (mando directo, modificación del mando directo, asignación de tareas) al iniciar el curso escolar (buscando afianzar el control del grupo), a los más autónomos (micro- enseñanza, enseñanza recíproca) a medida que el curso avanza. El grado de maduración que vaya consiguiendo el alumnado nos dará la clave para utilizar un estilo u otro. Los campos en donde haremos a todos los alumnos partícipes de las tareas, se centran principalmente en los calentamientos y en la autoevaluación de las capacidades físicas; así como en la exposición oral de ciertos temas que presentarán de una lista ofrecida por el profesorado.

En la medida de lo posible atenderemos **al principio de individualización de la enseñanza** a la hora de diseñar tareas y ejercicios, diseñando varios niveles de ejecución que el alumno elegirá en función de sus características personales (edad, género, grado de maduración biológica, nivel de condición física inicial).

Todas las sesiones de EF “prácticas” tendrán la misma estructura: calentamiento, fase central y vuelta a la calma.

Criterios. Bloques 1, 2 y 5. Temas: UD: 1-2-4-5-6 y 11.

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico -tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico -deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIeP.
- 2.- Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIeP, CeC.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración -oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA, CSC, SIeP. .
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA. .
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora. CMCT, CAA.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC. .
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIeP. .
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando utilizar y conocer espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.
- 10.- 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. CCL, Cd, CAA.

Estándares. Bloques 1,2 y 5. Temas. UD: 1-2-4-5-6 y 11.

<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>
<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>
<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>
<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. 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.</p>
<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. 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.</p>
<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>
<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2 Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas</p> <p>8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>
<p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>

Instrumentos de evaluación.

Con el fin de poder evaluar al alumnado y, poder poner una nota numérica como recoge la Ley,

utilizaremos los siguientes instrumentos de evaluación relacionados con **los criterios de evaluación y su concreción en los estándares de aprendizaje evaluables.**

- Listas de comprobación. (con una serie de ítems que se realizaran cada mes)
- Registros y observación. (toma semanal de datos en función de lo realizado)
- Pruebas objetivas. (test de condición física o habilidades)
- Pruebas escritas (dos) sobre uno o varios de los temas de la 1ª Evaluación.
- Autoevaluación final.

Lista de comprobación para los Bloques 1, 2, 3 y 5. (1-3-4-5-6-7-8-9).

Nº	ÍTEMS	MAL	REG	B	MB
1	Acepta sus limitaciones y respeta las diferencias entre los compañeros/as.				
2	Hace el calentamiento de forma adecuada a la actividad a realizar,				
3	Tiene hábitos saludables e higiénicos.				
4	Considera la realización correcta de las actividades buena para su desarrollo.				
5	Está desarrollando autonomía suficiente en el trabajo diario.				
6	Conoce y utiliza las mejores posturas y acciones motrices en la realización de las actividades.				
7	Utiliza un vestuario adecuado a la actividad.				
8	Aprende a realizar las técnicas básicas de respiración y relajación.				
9	Logra un dominio corporal y postural mediante la correcta realización de las actividades.				
10	Por medio de los juegos y deportes se relaciona con el grupo.				
11	Trabaja en equipo para conseguir los objetivos propuestos sin discriminar o hacer grupitos.				
12	Utiliza las habilidades y destrezas motrices adecuadas al deporte a realizar.				
13	Le gusta participar en la actividad física o sólo ganar.				
14	Es capaz de ver los beneficios de la Vuelta a la calma.				
15	Trabaja siguiendo las pautas para el progreso de todo el grupo o solo el personal.				

Hoja de registros y observación para los Bloques 1, 2 y 5 . (1-3-4-5-6-7-8-9)

Nº	ítem	1	2	3	4
1	Participación				
2	Esfuerzo				
3	Trabajo personal				
4	Trabajo grupal				

5	Grado de cumplimiento de lo propuesto				
6	Normas y vestuario				

* MAL (1, 2, 3) – REG (4, 5) – B (6, 7) – MB (8,9,10).

Pruebas objetivas: test de condición física. (1,4,5,6,7,9,)

Nº	PRUEBA	RESULTADO	VALOR
1	Flexión profunda de tronco.		
2	Course-Navette.		
3	D.H.		
4	Lanzamiento balón medicinal : 3 kg H – 2kg M		
5	Abdominales en 30`		
6	Salto vertical.		
7	Carrera i/v de 9mts x 4 veces		

*Valor: tabla internacional de resultados en función de la edad y el sexo.

Test de habilidades para el Tema 6. La comba.

Nº	PRUEBA	BIEN	MAL
1	Técnica: brazos, tronco, rodillas...		
2	Salto básico (adelante y atrás)		
3	Salto de coordinación: slalom, boxeador, tijeras.....		
4	Combinación: adelante-atrás		
5	Uniones de varios saltos		
6	Cruces y dobles.		
7	Del alumno/a		

Pruebas escritas para los Bloques 1, 2 y 3. (10 – 11).

Se realizarán dos por trimestre.

Serán individuales.

Se realizarán en 45 minutos en un aula y con el libro de texto.

No se podrán llevar a casa para terminarlas.

El tiempo es adecuado a sus capacidades.

Constan de 10 preguntas a desarrollar o para completar.

10 preguntas, 10 puntos. Un acierto un punto, un error 0 puntos.

Representa el 15% del total.

Hoja de registro o autoevaluación al finalizar la cada evaluación para valorar el trabajo

Comportamiento docente	1	2	3	4
Las tareas propuestas por el profesor/a me han parecido motivantes.				
El profesor me ha orientado y me ha facilitado materiales para realizar el trabajo diario.				
El método de evaluación me ha parecido adecuado para valorar el trabajo diario.				
El trabajo autónomo llevado a cabo durante las sesiones favorece las relaciones y el conocimiento de mis compañeros/as.				
Las explicaciones del profesor han sido claras y concisas para el entendimiento de los conceptos básicos.				

1.- totalmente en desacuerdo; 2.- en desacuerdo; 3.- de acuerdo; 4.- totalmente de acuerdo.

Tareas.

2º trimestre. Bloque de contenidos 1, 2 y 3. Temas. UD: 1-2-4-8.

FECHA/ TEMAS	El cuerpo y La Flexibilidad. 6	La Fuerza. 6	R. y Relajación. 2	El Voleibol. 10 (Activa)
11-I-21		Circuito 1 (copia)		Balón y espacio de juego. 141
18-I-21	Flexibilidad. 13			Balón y espacio de juego. 142
25-I-21		Circuito 2. 16		El toque de dedos. 143
01-II-21	Flexibilidad 19			Gestos defensivos. 144
8-II-21		TEORÍA.	Juegos + Relajación	
15-II-21		Fuerza y balones. 17		Iniciación al saque. 145
22-II-21	Flexibilidad 13. P-Teleña			El toque de antebrazos. 146
8-III-21		Circuito 3 . 20		El gesto de remate y bloqueo.147
15-III-21	Flexibilidad 159. P-Teleña			Mejora de la técnica. 148

22-III-21	TEORÍA		<i>Juegos + Relajación.</i>	
29-III-21		Circuito 4. (copia)		<i>La táctica. 149</i>
05-IV-21	Flexibilidad.			<i>Mini torneo. 150</i>

Metodología.

En todas las unidades didácticas vamos a utilizar la misma metodología, si bien se variarán los ítems que veamos no funcionan o no produzcan los resultados esperados dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Se van a utilizar métodos que valoren diferentes ritmos de aprendizaje, favorezcan la autonomía en el proceso de aprendizaje y promuevan sobre todo el trabajo en equipo.

La metodología planteada para este bloque se orientará más a la experimentación y comprensión de los distintos métodos, sistemas, tareas y actividades encaminadas a la mejora de las capacidades físicas, relacionadas con la salud, que a la consecución de grandes incrementos en las citadas capacidades. El corto horario semanal de nuestra materia (dos horas semanales) hace imposible que puedan conseguirse grandes mejoras en la condición física del alumnado más allá de las que produce el propio desarrollo evolutivo de alumnos y alumnas. **Nuestra praxis se encaminará a dejar un legado de conocimientos que el alumno aplicará posteriormente en su tiempo de ocio a lo largo de su vida.**

Los estilos de enseñanza que utilizaremos en este bloque irán de los más directivos y centrados en el profesor y la tarea (mando directo, modificación del mando directo, asignación de tareas) al iniciar el curso escolar (buscando afianzar el control del grupo), a los más autónomos (micro- enseñanza, enseñanza recíproca) a medida que el curso avanza. El grado de maduración que vaya consiguiendo el alumnado nos dará la clave para utilizar un estilo u otro. Los campos en donde haremos a todos los alumnos partícipes de las tareas, se centran principalmente en los calentamientos y en la autoevaluación de las capacidades físicas; así como en la exposición oral de ciertos temas que presentarán de una lista ofrecida por el profesorado.

En la medida de lo posible atenderemos **al principio de individualización de la enseñanza** a la hora de diseñar tareas y ejercicios, diseñando varios niveles de ejecución que el alumno elegirá en función de sus características personales (edad, género, grado de maduración biológica, nivel de condición física inicial).

Todas las sesiones de EF “prácticas” tendrán la misma estructura: calentamiento, fase central y vuelta a la calma.

Criterios. Bloques 1, 2 y 3. Temas. UD: 1-2-4-8.

2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico -expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos , identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIeP, CeC.
3. Resolver situaciones motrices de oposición , colaboración o colaboración -oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA, CSC, SIeP. .
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física , y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA. .
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud , facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz , la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora. CMCT, CAA.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física , reconociéndolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC. .
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico -deportivas y artístico -expresivas para transmitir valores de solidaridad , compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características , colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIeP. .
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico -deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno , facilitando utilizar y conocer espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación , para buscar , analizar y seleccionar información relevante , elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, Cd, CAA. .

Estándares. Bloques 1,2 y 3.. Temas. UD: 1-2-4-8.

<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>
<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>



<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. 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.</p>
<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. 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.</p>
<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>
<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. 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.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>
<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas</p> <p>8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>
<p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>

Instrumentos de evaluación.

Con el fin de poder evaluar al alumnado y, poder poner una nota numérica como recoge la Ley, utilizaremos los siguientes instrumentos de evaluación relacionados con **los criterios de evaluación y su concreción en los estándares de aprendizaje evaluables.**

Listas de comprobación. (con una serie de ítems que se realizarán cada mes)

Registros y observación. (toma semanal de datos en función de lo realizado)

Pruebas objetivas. (test de condición física o habilidades)

Pruebas escritas (dos) sobre uno o varios de los temas de la 1ª Evaluación.

Autoevaluación final.

Lista de comprobación para los Bloques 1,2 y 3. (1-3-4-5-6-7-8-9).

Nº	ÍTEMS	MAL	REG	B	MB
1	Acepta sus limitaciones y respeta las diferencias entre los compañeros/as.				
2	Hace el calentamiento de forma adecuada a la actividad a realizar,				
3	Tiene hábitos saludables e higiénicos.				
4	Considera la realización correcta de las actividades buena para su desarrollo.				
5	Está desarrollando autonomía suficiente en el trabajo diario.				
6	Conoce y utiliza las mejores posturas y acciones motrices en la realización de las actividades.				
7	Utiliza un vestuario adecuado a la actividad.				
8	Aprende a realizar las técnicas básicas de respiración y relajación.				
9	Logra un dominio corporal y postural mediante la correcta realización de las actividades.				
10	Por medio de los juegos y deportes se relaciona con el grupo.				
11	Trabaja en equipo para conseguir los objetivos propuestos sin discriminar o hacer grupitos.				
12	Utiliza las habilidades y destrezas motrices adecuadas al deporte a realizar.				
13	Le gusta participar en l actividad física o sólo ganar.				
14	Es capaz de ver los beneficios de la Vuelta a la calma.				
15	Trabaja siguiendo las pautas para el progreso de todo el grupo o solo el personal.				

Hoja de registros y observación para los Bloques 1, 2 y 3. (1-3-4-5-6-7-8-9)

Nº	ítem	1	2	3	4
1	Participación				
2	Esfuerzo				
3	Trabajo personal				
4	Trabajo grupal				
5	Grado de cumplimiento de lo propuesto				
6	Normas y vestuario				

* MAL (1,2,3) – REG (4, 5) – B (6, 7) – MB (8,9,10).

Pruebas objetivas: test de condición física. (1,4,5,6,7,9,)

Nº	PRUEBA	RESULTADO	VALOR
1	Flexión profunda de tronco.		
2	Course-Navette.		
3	D.H.		
4	Lanzamiento balón medicinal : 3 kg H – 2kg M		
5	Abdominales en 30`		
6	Salto vertical.		
7	Carrera i/v de 9mts x 4 veces		

*Valor: tabla internacional de resultados en función de la edad y el sexo.

Test de habilidades para el Tema 7 El Voleibol

Nº	PRUEBA	BIEN	MAL
1	Partido 6x6		
2	Saque bajo.		
3	Bloqueo y ayuda.		
4	La rotación.		
5	Jugada de ataque.		
6	Recepción.		
7	La puntuación.		

Pruebas escritas para los Bloques 1, 2 y 3. (10 – 11) .

Se realizarán dos por trimestre.

Serán individuales.

Se realizarán en 45 minutos en un aula y con el libro de texto.

No se podrán llevar a casa para terminarlas.

El tiempo es adecuado a sus capacidades.

Constarán de 10 preguntas a desarrollar o para completar.

10 preguntas, 10 puntos. Un acierto un punto, un error 0 puntos.

Representa el 15% del total.

Hoja de registro o autoevaluación al finalizar la cada evaluación para valorar el trabajo realizado por el profesor/a.

Comportamiento docente	1	2	3	4
Las tareas propuestas por el profesor/a me han parecido motivantes.				
El profesor me ha orientado y me ha facilitado materiales para realizar el trabajo diario.				
El método de evaluación me ha parecido adecuado para valorar el trabajo diario.				
El trabajo autónomo llevado a cabo durante las sesiones favorece las relaciones y el conocimiento de mis compañeros/as.				
Las explicaciones del profesor han sido claras y concisas para el entendimiento de los conceptos básicos.				

1.- totalmente en desacuerdo; 2.- en desacuerdo; 3.- de acuerdo; 4.- totalmente de acuerdo.

TAREAS, METODOLOGÍA, CRITERIOS, CONTENIDOS, ESTÁNDARES E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

Tareas.

3er trimestre. Bloque de contenidos 3, 4 y 5. Temas. UD: 5-7-9-10 y 11.

La tabla se rellenará al inicio del tercer trimestre.

FECHA/ TEMAS	El fútbol. (ses. 6)	El baloncesto. (ses. 8)	Habilidades (ses. 1)	Coreografía y composición. (3)	Orientación (ses. 2)
20-04	x	x			
27-04	x	x			
04-05	x	x			
11-05	x	x			
18-05		x		x	
26-05		x		x	

01-06		x		x	
08-06	x				x
15-06		x	x		
22-06	x				x

Metodología .

En todas las unidades didácticas vamos a utilizar la misma metodología, si bien se variarán los ítems que veamos no funcionan o no produzcan los resultados esperados dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Se van a utilizar métodos que valoren diferentes ritmos de aprendizaje , favorezcan la autonomía en el proceso de aprendizaje y promuevan sobre todo el trabajo en equipo.

La metodología planteada para este bloque se orientará más a la experimentación y comprensión de los distintos métodos , sistemas, tareas y actividades encaminadas a la mejora de las capacidades físicas, relacionadas con la salud, que a la consecución de grandes incrementos en las citadas capacidades. El corto horario semanal de nuestra materia (dos horas semanales) hace imposible que puedan conseguirse grandes mejoras en la condición física del alumnado más allá de las que produce el propio desarrollo evolutivo de alumnos y alumnas. **Nuestra praxis se encaminará a dejar un legado de conocimientos que el alumno aplicará posteriormente en su tiempo de ocio a lo largo de su vida.**

Los estilos de enseñanza que utilizaremos en este bloque irán de los más directivos y centrados en el profesor y la tarea (mando directo, modificación del mando directo, asignación de tareas) al iniciar el curso escolar (buscando afianzar el control del grupo), a los más autónomos (micro- enseñanza, enseñanza recíproca) a medida que el curso avanza. El grado de maduración que vaya consiguiendo el alumnado nos dará la clave para utilizar un estilo u otro. Los campos en donde haremos a todos los alumnos partícipes de las tareas, se centran principalmente en los calentamientos y en la autoevaluación de las capacidades físicas ; así como en la exposición oral de ciertos temas que presentarán de una lista ofrecida por el profesorado.

En la medida de lo posible atenderemos **al principio de individualización de la enseñanza** a la hora de diseñar tareas y ejercicios, diseñando varios niveles de ejecución que el alumno elegirá en función de sus características personales (edad, género, grado de maduración biológica, nivel de condición física inicial).

Todas las sesiones de EF “prácticas “tendrán la misma estructura: calentamiento, fase central y vuelta a la calma.

Criterios. Bloques 3, 4 y 5. Temas. UD: 5-7-9-10-11.

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico -tácticos y habilidades específicas , de las actividades físico -deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIeP.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico -expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIeP, CeC. .
3. Resolver situaciones motrices de oposición , colaboración o colaboración -oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA, CSC, SIeP. .
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física , y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA. .
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los

márgenes de la salud , facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz , la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora. CMCT, CAA.

7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico -deportivas y artístico -expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características , colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIeP. .

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación , para buscar , analizar y seleccionar información relevante , elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, Cd, CAA. .

Estándares. Bloques 3, 4 y 5.. Temas. UD: 5-7-9-10 y 11

<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>
<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>
<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>
<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.6. 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.</p>

<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de la higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. 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.</p>
<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. 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.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>
<p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>

Instrumentos de evaluación.

Con el fin de poder evaluar al alumnado y, poder poner una nota numérica como recoge la Ley, utilizaremos los siguientes instrumentos de evaluación relacionados con **los criterios de evaluación y su concreción en los estándares de aprendizaje evaluables.**

- Listas de comprobación. (con una serie de ítems que se realizarán cada mes)
- Registros y observación. (toma semanal de datos en función de lo realizado)
- Pruebas objetivas. (test de condición física o habilidades)
Pruebas escritas (dos) sobre uno o varios de los temas de la 1ª Evaluación.
- Autoevaluación final.

Lista de comprobación para los Bloques 3, 4 y 5. (1-2-3-4-5-7-10).

Nº	ÍTEMS	MAL	REG	B	MB
1	Acepta sus limitaciones y respeta las diferencias entre los compañeros/as.				
2	Hace el calentamiento de forma adecuada a la actividad a realizar,				
3	Tiene hábitos saludables e higiénicos.				
4	Considera la realización correcta de las actividades buena para su desarrollo.				
5	Está desarrollando autonomía suficiente en el trabajo diario.				
6	Conoce y utiliza las mejores posturas y acciones motrices en la realización de las actividades.				
7	Utiliza un vestuario adecuado a la actividad.				
8	Aprende a realizar las técnicas básicas de respiración y relajación.				
9	Logra un dominio corporal y postural mediante la correcta realización de las actividades.				
10	Por medio de los juegos y deportes se relaciona con el grupo.				

11	Trabaja en equipo para conseguir los objetivos propuestos sin discriminar o hacer grupitos.				
12	Utiliza las habilidades y destrezas motrices adecuadas al deporte a realizar.				
13	Le gusta participar en l actividad física o sólo ganar.				
14	Es capaz de ver los beneficios de la Vuelta a la calma.				
15	Trabaja siguiendo las pautas para el progreso de todo el grupo o solo el personal.				

Hoja de registros y observación para los Bloques 3-4 y 5. (1-2-3-4-5-7-10.)

Nº	ítem	1	2	3	4
1	Participación				
2	Esfuerzo				
3	Trabajo personal				
4	Trabajo grupal				
5	Grado de cumplimiento de lo propuesto				
6	Normas y vestuario				

* MAL (1, 2, 3) – REG (4, 5) – B (6, 7) – MB (8,9,10).

Test de habilidades para el Tema 7 El Fútbol

No	PRUEBA	BIEN	MAL
1	Dar 5 (M)/8 (H) toque con el pie sin caer la pelota.		
2	Conducción con pierna derecha		
3	Conducción con pierna izquierda.		
4	Pase pierna derecha.		
5	Pase pierna izquierda.		
6	Recepción.		
7	Golpeo a puerta d/i.		

1- mal; 2- REG; 3- BIEN; 4-MB

Test de habilidades para el Tema El baloncesto

No	PRUEBA	BIEN	MAL
1	1x1 ataque-defensa		
2	El bote		
3	Entradas por D/I		
4	El tiro.		
5	Partido 5x5		

6	La defensa zonal		
7	La defensa individual.		

Pruebas escritas para los Bloques 1, 2 y 3. (10 – 11) .

Se realizarán en este trimestre.

Serán individuales.

Se realizarán en 45 minutos en un aula y con el libro de texto.

No se podrán llevar a casa para terminarlas.

El tiempo es adecuado a sus capacidades.

Constarán de 10 preguntas a desarrollar o para completar.

10 preguntas, 10 puntos. Un acierto un punto, un error 0 puntos.

Representa el 15% del total.

Hoja de registro o autoevaluación al finalizar la cada evaluación para valorar el trabajo realizado por el profesor/a.

Comportamiento docente	1	2	3	4
Las tareas propuestas por el profesor/a me han parecido motivantes.				
El profesor me ha orientado y me ha facilitado materiales para realizar el trabajo diario.				
El método de evaluación me ha parecido adecuado para valorar el trabajo diario.				
El trabajo autónomo llevado a cabo durante las sesiones favorece las relaciones y el conocimiento de mis compañeros/as.				
Las explicaciones del profesor han sido claras y concisas para el entendimiento de los conceptos básicos.				

1.- totalmente en desacuerdo; 2.- en desacuerdo; 3.- de acuerdo; 4.- totalmente de acuerdo.

2º ESO Competencias clave por unidad

Unidad	Comunicación lingüística	Matemática y ciencia y tecnología	Digital	Aprender a aprender	Sociales y cívicas	Iniciativa y esp. emprendedor	Conciencia y expresiones culturales
CC							
1.- Condición física. El cuerpo humano.		X		X			
2.- La fuerza	X	X	X	X	X		X

3.- La flexibilidad		x		x			
4.- Respiración y relajación		x		x			
5.- Deportes. Habilidades motrices.		x		x	x	x	
6.- La gimnasia artística	x	x	x	x	x	x	x
7.- El fútbol				x	x	x	
8.- El voleibol		x		x	x	x	
9.- El baloncesto		x		x	x	x	
10.- Interpretación y coreografía	x		x	x	x	x	x
11.- Orientación		x		x	x		

6.2.3.3. 3º ESO

ORGANIZACIÓN TEMPORAL APROXIMADA DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS

UNIDAD DIDÁCTICA	TÍTULO	SESIONES
PRIMER TRIMESTRE		
1	PRESENTACIÓN	2
2	VALORANDO NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA INICIAL	3
3	COMENZANDO A MEJORAR NUESTRO NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA	5
4	FÚTBOL	5
5	ÚLTIMATE	4
SEGUNDO TRIMESTRE		
6	CONTINUAMOS MEJORANDO NUESTRO NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA	4
7	EN BUSCA DEL TESORO PERDIDO	5
8	PALAS	4
9	SALUD	3

10	BALONCESTO	5
TERCER TRIMESTRE		
11	DEPORTES ALTERNATIVOS	4
12	AFIANZANDO LA MEJORA DE NUESTRO NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA	4
13	BAILANDO	4
14	VOLEIBOL	5
15	VALORANDO NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA FINAL	3

CONCRECIÓN EN CADA UNIDAD DIDÁCTICA DEL NÚMERO DE SESIONES, OBJETIVOS, CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

PRIMER TRIMESTRE

U.D.3: COMENZANDO A MEJORAR NUESTRO NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA					
OBJETIVOS	BLOQUE DE CONTENIDOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	Nº DE SESIONES
2,3,4	Condición Física y Motriz	Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz.	3	3.1 3.2 3.3 3.4	5
		Actividades, ejercicios, juegos y situaciones motrices de colaboración-oposición para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.	5	5.1 5.2 5.3 5.4	
			6	6.3	

U.D.1: PRESENTACIÓN					
OBJETIVOS	BLOQUE DE CONTENIDOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	Nº DE SESIONES
3,5	Salud y Calidad de Vida	Presentación de la materia. El calentamiento general y específico. Vuelta a la calma.	10	10.1	2

U.D.4: FÚTBOL					
OBJETIVOS	BLOQUE DE CONTENIDOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	Nº DE SESIONES
2,3,4	Juegos y Deportes	Fundamentos tácticos básicos y	7	7.1	5

U.D.2: VALORANDO NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA INICIAL					
OBJETIVOS	BLOQUE DE CONTENIDOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	Nº DE SESIONES
1,11	Condición Física y Motriz	Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.	5	5.1 5.4	3

--	--	--	--	--	--

SEGUNDO TRIMESTRE

U.D.6: CONTINUAMOS MEJORANDO NUESTRO NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA					
OBJETIVOS	BLOQUE DE CONTENIDOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	Nº DE SESIONES
2,3,4	Condición Física y Motriz	Continuación del trabajo de las capacidades físicas básicas: Resistencia, Fuerza y Flexibilidad. Métodos de entrenamiento para su desarrollo. Principios del entrenamiento.	5	5.1 5.2 5.3 5.4	4
			6	6.1 6.2	

U.D.7: EN BUSCA DEL TESORO PERDIDO

U.D.5: ÚLTIMATE					
OBJETIVOS	BLOQUE DE CONTENIDOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	Nº DE SESIONES
7,10,11	Juegos y Deportes	Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios del Últimate. Las fases del juego. La organización de ataque y de defensa en el Últimate. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reducidas de juego. Juegos alternativos y predeportivos..	7	7.1 7.2 7.3	4

OBJETIVOS	BLOQUE DE CONTENIDOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	Nº DE SESIONES
9,10,12	Actividades Físicas en el Medio Natural	Procedimientos de orientación mediante el manejo del mapa y de la brújula.	1	1.1 1.2 1.3 1.4 1.5	5

U.D.8: PALAS					
OBJETIVOS	BLOQUE DE CONTENIDOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	Nº DE SESIONES
7,11	Juegos y Deportes	Deportes de raqueta como por ejemplo: pádel, tenis de mesa, palas, etc.	7	7.1 7.3	4

U.D.9: SALUD					
OBJETIVOS	BLOQUE DE CONTENIDOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	Nº DE SESIONES
1,3,8,10,12	Salud y Calidad	Características de las	10		3

	de Vida	<p>actividades físicas saludables La alimentación, la actividad física y la salud. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Norma P.A.S., soporte vital básico. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p>		10.1 10.2	
--	---------	--	--	--------------	--

U.D.10: BALONCESTO

OBJETIVOS	BLOQUE DE CONTENIDOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	Nº DE SESIONES
7,10,11	Juegos y Deportes	Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios del baloncesto. Las fases del juego en el baloncesto. La organización del ataque y de la defensa. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reducidas de juego.	7	7.1 7.2 7.3	5

TERCER TRIMESTRE

U.D.11: DEPORTES ALTERNATIVOS

OBJETIVOS	BLOQUE DE CONTENIDOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	Nº DE SESIONES
7,10,11	Juegos y Deportes	Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reducidas de juego. Juegos alternativos y predeportivos.	8	8.1 8.2 8.3	4

U.D.12: AFIANZANDO LA MEJORA DE NUESTRO NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA					
OBJETIVOS	BLOQUE DE CONTENIDOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	Nº DE SESIONES
2,3,4	Condición Física y Motriz	Culminación del trabajo de las capacidades físicas básicas: Resistencia, Fuerza y Flexibilidad. Métodos de entrenamiento para su desarrollo. Principios del entrenamiento.	5	5.1 5.3 5.4	4
			6	6.1 6.2	

U.D.13: BAILANDO					
OBJETIVOS	BLOQUE DE CONTENIDOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	Nº DE SESIONES
6,11	Expresión Corporal	Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea. Participación creativa en montajes artístico-expresivos. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.	2	2.1 2.2 2.3 2.4	4
			4	4.1 4.2 4.3 4.4 4.5 4.6	
			9	9.1 9.2 9.3	

U.D.14: VOLEIBOL					
OBJETIVOS	BLOQUE DE CONTENIDOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	Nº DE SESIONES
7,10,11	Juegos y Deportes	Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios del voleibol. Las fases del juego en el voleibol. La organización del ataque y de la defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción. Situaciones reducidas de juego.	7	7.1 7.2 7.3	5

U.D.15: VALORANDO NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA FINAL					
OBJETIVOS	BLOQUE DE CONTENIDOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	Nº DE SESIONES
1,11	Condición Física y Motriz	Tests para la valoración de las capacidades físicas.	5	5.1 5.2	3

INDICE:

1	Calendario escolar	3
2	Introducción	4
3	Competencias claves	5
4	Objetivos	7
5	Contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizajes evaluables	8
6	Metodología	12
7	Evaluación	14
8	Contribución a las competencias claves	10
9	Objetivos didácticos	11
10	Contenidos específicos	16
11	Metodología específica	24
12	Medidas de atención a la diversidad	26
13	Evaluación y calificación	27
14	Anexo I: Adecuaciones a la programación didáctica de Educación Física a la docencia no presencial	32
15	Anexo II. Protocolo covid-19 Educación Física	35

2. CALENDARIO ESCOLAR:

2.1. Primera evaluación

SEPTIEMBRE					OCTUBRE					NOVIEMBRE					DICIEMBRE				
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
20	21	22	23	24					1	1	2	3	4	5			1	2	
27	28	29	30		4	5	6	7	8	8	9	10	11	12					
					11	12	13	14	15	15	16	17	18	19					
					18	19	20	21	22	22	23	24	25	26					
					25	26	27	28	29	29	30								
CURSO					Nº SESIONES					TOTAL									
4º ESO A (M/J)					20					20									
4º ESO B (L/J)					19					19									

4º ESO C (L/X)	19	19
4º ESO D (M/V)	20	20
4º ESO E (X/V)	19	19
4º ESO F (L/J)	19	19

2.2. Segunda evaluación

DICIEMBRE					ENERO					FEBRERO					MARZO				
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
				3	10	11	12	13	14		1	2	3	4		1	2	3	4
6	7	8	9	10	17	18	19	20	21	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	24	25	26	27	28	14	15	16	17	18	14	15	16	17	
20	21	22	23		31					21	22	23	24	25					
										28									
CURSO					1ª PARTE					2ª PARTE					TOTAL				
4º ESO A (M/J)					19					2					21				
4º ESO B (L/J)					19					2					21				
4º ESO C (L/X)					19					2					21				
4º ESO D (M/V)					19					2					21				
4º ESO E (X/V)					19					2					21				
4º ESO F (L/J)					19										19				

2.3. Tercera evaluación

MARZO					ABRIL					MAYO					JUNIO				
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
				18					1	2	3	4	5	6			1	2	3
21	22	23	24	25	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	6	7	8	9	10
28	29	30	31		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	13	14	15	16	17
					18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	20	21	22	23	24
					25	26	27	28	29	30	31								
CURSO					1ª PARTE					2ª PARTE					TOTAL				
4º ESO A (M/J)					7					14					21				
4º ESO B (L/J)					6					14					20				
4º ESO C (L/X)					6					14					20				
4º ESO D (M/V)					7					14					21				
4º ESO E (X/V)					6					14					20				
4º ESO F (L/J)					19										19				

EVALUACIONES	ORDINARIA	EXTRAORDINARIA
--------------	-----------	----------------

3. INTRODUCCIÓN:

La situación sanitaria actual determinada por el Covid-19 ha mejorado en relación con el curso 2020/21. No obstante, tendremos que prever varios modelos organizativos por si la situación sanitaria cambiara con el fin de garantizar la seguridad de nuestros alumnos y la formación.

Los modelos organizativos previstos en esta programación de aula serán los siguientes:

1	Modelo presencial 100% respetando el protocolo sanitario.
2	Modelo semipresencial: La clase se divide en dos grupos:

3	<p>➤ SEMANA 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grupo 1: Asiste lunes, martes y miércoles. • Grupo 2: Asiste jueves y viernes. <p>➤ SEMANA 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grupo 1: Asiste jueves y viernes. • Grupo 2: Asiste lunes, martes y miércoles.
3	<p>Modelo confinamiento total:</p> <p>➤ La Jefatura de Estudios realizará un nuevo horario donde de las dos horas de Educación Física se llevará a cabo online solamente 1 en horario de mañana.</p>

La Educación Secundaria Obligatoria resulta una **etapa decisiva** en la formación del individuo como **futuro** integrante de la sociedad actual, en la que se zarandean las bases que durante la niñez se encontraban en calma aparente.

La Educación Secundaria Obligatoria es el marco en el que se desenvuelven nuestros adolescentes, y **resulta un caldo de cultivo excelente** en el cual empaparse para crecer de mil y una formas, para ellos como alumnos y alumnas y para nosotros como profesores y profesoras.

Concretamente, **4º de la E.S.O.** se vincula a la "adolescencia media", nos ofrece una etapa de cambio y bullicio evidente, y lo consideramos, por tanto, un terreno de siembra ideal sobre el cual actuar. Se produce una integración social más fuerte entre el grupo de compañeros/as de la misma edad, comienza el proceso de emancipación familiar y construyen su propia identidad personal y social. Dado el carácter terminal y propedéutico de este nivel es necesario que el alumnado adquiera las competencias necesarias para responsabilizarse del cuidado y mejora de su calidad de vida, fomentando el ocio activo y los hábitos de vida saludable.

La presente programación va destinada a 4º E.S.O. en el curso 2021/2022 y definen unos rasgos de identidad y un estilo propio, en respuesta al contexto socioeconómico y cultural donde se encuentra ubicado nuestro Centro, al perfil del alumnado, las características internas del centro y a las condiciones sanitarias provocadas por el covid-19. Dichas rasgos fundamentales se concretan en las siguientes líneas de actuación:

- **Saludable**, favorece un adecuado bienestar físico, mental y social para sí y para los demás.
- **Variada**, un tratamiento equilibrado de los cinco bloques de contenidos y unidades didácticas diferentes con respecto a los demás cursos de la E.S.O. Tendremos en cuenta que muchas actividades no se podrán llevar a cabo por la seguridad del alumnado.
- **Socializadora**, valores que prepararán al alumnado para asumir una vida responsable en una sociedad libre y democrática.
- **Coeducativa**, favorece la igualdad real y efectiva entre hombres y mujeres.
- **Flexible**, adaptándose a las características, ritmos individuales del alumnado y condiciones sanitarias.

Desde estas páginas pretendo ofrecer una formación lo más **integradora** posible en los múltiples y variopintos niveles a los que salpica la Educación Física, destacando el lugar central que en la presente programación ocupa la **salud como eje fundamental**, y, consecuentemente, **la ocupación saludable del tiempo de ocio**, en contraposición al tristemente habitual **ocio sedente**, presentándose los diferentes contenidos de forma atractiva, motivadora y en conexión con el mundo del adolescente, a caballo entre la niñez y la edad adulta.

4. COMPETENCIAS CLAVES

Las **competencias claves** son definidas como las "*capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos*".

8. Comunicación lingüística (CCL).
9. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT).
10. Competencia digital (CD).
11. Aprender a aprender (CAA)
12. Competencia sociales y cívicas (CSC)
13. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (CSIEE).
14. Conciencia y expresiones culturales (CCEC)

1. Comunicación lingüística (CCL)

Esta competencia se refiere a la utilización del lenguaje como instrumento, tanto de comunicación oral y escrita como de aprendizaje y regulación de conductas y emociones.

La competencia en comunicación lingüística es el resultado de la acción comunicativa dentro de prácticas sociales determinadas.

La comunicación en la lengua materna y lengua extranjera es muy necesaria en nuestra sociedad.

2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT),

La competencia matemática es la habilidad para desarrollar y aplicar el razonamiento matemático con el fin de resolver diversos problemas en situaciones cotidianas. Implica la capacidad de aplicar el razonamiento matemático y sus herramientas para describir, interpretar y predecir distintos fenómenos en su contexto.

3. Competencia digital (CD)

La competencia digital es aquella que implica el uso creativo, crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación para alcanzar los objetivos relacionados con el trabajo, la empleabilidad, el aprendizaje, el uso del tiempo libre, la inclusión y participación en la sociedad.

4. Aprender a aprender (CAA)

La competencia de aprender a aprender es fundamental para el aprendizaje permanente que se produce a lo largo de la vida y que tiene lugar en distintos contextos formales, no formales e informales.

Aprender a aprender es la habilidad para iniciar el aprendizaje y persistir en él, para organizar el proceso y gestionar el tiempo y la información eficazmente, ya sea individualmente o en grupos. Conlleva ser consciente del propio proceso de aprendizaje y de las necesidades de aprendizaje que se tienen. Esto exige, en primer lugar, la capacidad para motivarse por aprender. En segundo lugar requiere conocer y controlar los propios procesos de aprendizaje para ajustarlos a los tiempos y a las demandas de las tareas y actividades

Esta competencia incluye una serie de conocimientos y destrezas que requieren la reflexión y la toma de conciencia de los propios procesos de aprendizaje (cómo se aprende).

5. Competencias sociales y cívicas (CSC)

Las competencias sociales y cívicas implican la habilidad y capacidad para utilizar los conocimientos y actitudes sobre la sociedad, entendida desde las diferentes perspectivas, en su concepción dinámica,

cambiante y compleja, para interpretar fenómenos y problemas sociales en contextos cada vez más diversificados; se trata de aunar el interés por profundizar y garantizar la participación en el funcionamiento democrático de la sociedad, tanto en el ámbito público como privado, y preparar a las personas para ejercer la ciudadanía democrática y participar plenamente en la vida cívica.

6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)

La competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor implica la capacidad de transformar las ideas en actos. Ello significa adquirir conciencia de la situación a intervenir o resolver, y saber elegir, planificar y gestionar los conocimientos, destrezas o habilidades y actitudes necesarios con criterio propio, con el fin de alcanzar el objetivo previsto.

Esta competencia está presente en los ámbitos personal, social, educativo y laboral en los que se desenvuelven las personas, permitiéndoles el desarrollo de sus actividades y el aprovechamiento de nuevas oportunidades. Constituye igualmente el cimiento de otras capacidades y conocimientos más específicos, e incluye la conciencia de los valores éticos relacionados.

7. Conciencia y expresiones culturales (CEC).

La competencia en conciencia y expresiones culturales implica conocer, comprender, apreciar y valorar con espíritu crítico, con una actitud abierta y respetuosa, las diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de enriquecimiento y disfrute personal y considerarlas como parte de la riqueza y patrimonio de los pueblos.

La materia de Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave. Esta ayuda al desarrollo de la competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT) ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).

La Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC) fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Las reglas que se establecen en los juegos y los deportes, las normas de seguridad vial, la prevención de lesiones, los primeros auxilios, etc. son elementos de la Educación Física que, por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al alumnado para la vida en sociedad.

La Educación Física contribuye al desarrollo de la competencia aprender a aprender (CAA) potenciando las capacidades de planificación, organización, ejecución y regulación de la propia actividad física, permitiendo al alumnado diseñar así, su propio plan de acción y la adecuación para alcanzar la meta prevista, así como a la evaluación de la misma. Además, la actividad física favorece la motivación y la confianza que son factores cruciales para la adquisición de esta competencia.

El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal. Asimismo, se trabajará la competencia en comunicación lingüística (CCL) a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva. Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales (CEC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las

posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

Finalmente, la Educación Física facilita el desarrollo de la competencia digital en el alumnado (CD) con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.

5. OBJETIVOS

Los definimos como los "*referentes relativos a los logros que el estudiante debe alcanzar al finalizar cada etapa, como resultado de las experiencias de enseñanza-aprendizaje intencionalmente planificadas a tal fin*". Los **objetivos de Educación Física**, extraídos del Anexo III de la Orden de 15 de enero de 2021 son:

10. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyen en la mejora de la salud y calidad de vida.
11. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
12. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludable, práctica de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
13. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar objetivos comunes establecidos.
14. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
15. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativa, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
16. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con o sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
17. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
18. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
15. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social
16. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
17. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas

6. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJES EVALUABLES.

El término contenidos se refiere a los **objetos de enseñanza-aprendizaje que la sociedad considera útiles y necesarios para promover el desarrollo personal y social del individuo**. Junto al aprendizaje de datos, informaciones, hechos y conceptos, se destaca hoy la necesidad de entender, también, como contenidos, el conjunto de procedimientos a partir de los cuales se construye el conocimiento y, asimismo, el sistema de actitudes, valores y normas que rigen el proceso de elaboración de la ciencia y la vida en sociedad.

Los contenidos propios de nuestra materia están en relación con:

- **Elementos transversales**, recogidos en la Orden del 14 de julio de 2016 y en el artículo 39 de la LEA, se trabajan los temas transversales relacionados con los planes y programas de que desarrollan en el Proyecto Educativo de Centro. Resaltamos los siguientes:
 - **Comprensión lectora, expresión oral y escrita.**
 - Utilización crítica y el autocontrol en el uso de las **Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC)**.
 - Fomento de la **tolerancia y reconocimiento a la diversidad y la convivencia intercultural**.
 - La **coeducación**, la igualdad efectiva entre hombres y mujeres.
 - Medidas para fomentar la **actividad física** y la **dieta equilibrada** para la mejora de la **salud y calidad de vida**.
 - **Educación vial**
 - **Educación ambiental y de consumo**
- **Cultura andaluza**, *"El currículo deberá contemplar la presencia de contenidos y de actividades relacionadas con el medio natural, la historia, la cultura y otros hechos diferenciadores de Andalucía, como el flamenco, para que sean conocidos, valorados y respetados como patrimonio propio y en el marco de la cultura española y universal"*(LEA, artículo 40).
- **Interdisciplinariedad**, desde la Educación Física colaboraremos con otros departamentos para facilitar que el alumnado adquiera unos conocimientos coherentes, actualizados y relevantes.

En Educación Física se estructura en **cinco bloques de contenidos**:

Bloque 1. Salud y calidad de vida
Bloque 2. Condición física y motriz
Bloque 3. Juegos y deportes
Bloque 4. Expresión corporal
Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

Contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizajes evaluables

<p>Bloque 1. Salud y calidad de vida.</p> <p>Criterios: 4-5-6-10-11</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva. ● La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. ● Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el tabaco y el alcohol.... ● La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas. ● Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. ● Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma. ● Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea. ● Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas. ● El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas. ● Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. ● Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana. ● Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc. ● Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. ● Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. ● Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.
<p>Bloque 2. Condición física y motriz.</p> <p>Criterios: 3,4,5,6,10,11</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud. ● La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz. ● Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas. ● Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
<p>Bloque 3. Juegos y deportes.</p> <p>Criterios: 1,3,4,6,7,8,9,10,11,12</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas. ● Juegos populares y tradicionales. ● Juegos alternativos. ● La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físicodeportivas. ● Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc. ● La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones. ● Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices. ● Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores. ● Las características de cada participante. ● Los factores presentes en el entorno. ● Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa. ● Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. ● Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

<p>Bloque 4. Expresión Corporal. Criterios: 2,4,6,10,11,12</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal. • Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. • Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.
<p>Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Criterios: 4,9,10,11,13</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc. • La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes. • Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura. • Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura. • Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural. • Fomento de los desplazamientos activos. • Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida. • Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Estándares.

<p>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.</p> <p>1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva. Bloque 3</p>
<p>2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p> <p>2.2. 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.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas. Bloque 4</p>
<p>3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p> <p>3.2. 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.</p> <p>3.3. 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.</p> <p>3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p> <p>3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno. Bloques: 2-3</p>
<p>4.1. 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.</p> <p>4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p> <p>4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física. Bloques: 1-2-3-4-5</p>

<p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>5.3. 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.</p> <p>5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p> <p>Bloques: 1-2</p>
<p>6.1. 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.</p> <p>6.2. 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.</p> <p>6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz. Bloques 1-2-3-4</p>
<p>7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p> <p>7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p> <p>7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma. Bloque: 3</p>
<p>8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p> <p>8.2. 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.</p> <p>8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador. Bloque: 3</p>
<p>9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente. Bloque 5.</p>
<p>10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p> <p>10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p> <p>10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p> <p>Bloques: 1-2-4-5</p>
<p>11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p> <p>11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p> <p>Bloques: 4-5</p>
<p>12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p> <p>12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y entornos apropiados. Bloque 4</p>

7. METODOLOGÍA:

La Metodología es el elemento curricular que se encarga del **¿Cómo Enseñar?** Definimos la metodología como "conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados".

Basándonos en la legislación vigente, tendremos en cuenta una serie de **recomendaciones de metodología didáctica** que alumbran el proceso de enseñanza-aprendizaje:

- Transversalidad

- Profesor mediador
- Atención a la diversidad
- Aprendizaje autónomo
- Trabajo en equipo y cooperativo
- Partir de la situación inicial del alumnado
- Aprendizajes significativos
- Metodología activa y participativa
- Trabajo multidisciplinar
- Aprendizaje constructivo
- Aprendizaje por proyectos
- Compromiso motor
- Aprendizaje inclusivo y de igualdad efectiva
- Actividades complementarias y extraescolares

Existen una serie de **indicadores metodológicos** que son herramientas facilitadoras del proceso de planificación: estilo y técnica de enseñanza, actividades, espacios, tiempos, recursos, clima de aula, rol del profesorado y agrupamientos. En el desarrollo curricular haremos uso de ellas.

8. EVALUACIÓN:

Definimos los **criterios de evaluación** como "el referente específico para evaluar el aprendizaje del alumnado. Describe aquello que se quiere valorar y que el alumno debe lograr, tanto en conocimientos como en competencias; responden a lo que se pretende conseguir en cada asignatura". Y los **estándares de aprendizaje evaluables** se define como "especificaciones de los criterios de evaluación que permiten definir los resultados de aprendizaje, y que concretan lo que el estudiante debe saber, comprender y saber hacer en cada asignatura; deben ser observables, medibles y evaluables y permitir graduar el rendimiento o logro alcanzado. Su diseño debe contribuir y facilitar el diseño de pruebas estandarizadas y comparables".

- | |
|---|
| 1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. |
| 2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. |
| 3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. |
| 4. 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. |
| 5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. |
| 6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. |
| 7. 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 las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. |

8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
9. 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.
10. 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.
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.

9. OBJETIVOS DIDÁCTICOS:

9.1. *Objetivos de Enseñanza o Competencias docentes*

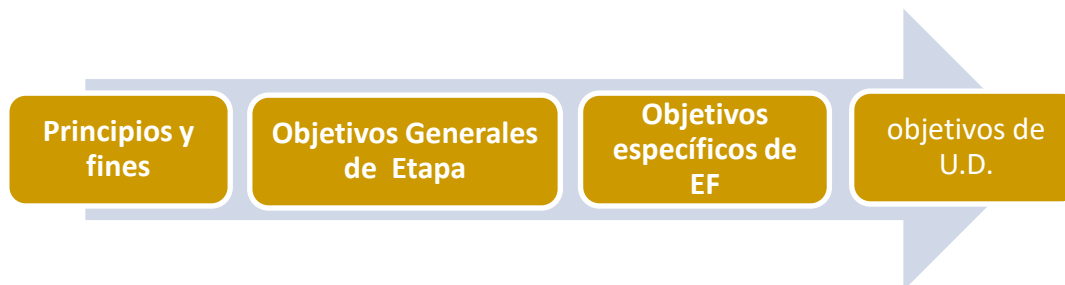
Las competencias docentes son objetivos de enseñanza que nos planteamos como docentes, actuaciones que debemos llevar a cabo, y que favorecerán nuestra función educativa. Los vemos a continuación:

- Organizar y animar situaciones de aprendizaje.
- Gestionar la progresión del aprendizaje (Evaluación del proceso de Enseñanza)
- Fomentar una educación individualizada.
- Saber implicar al alumnado en sus aprendizajes de forma cognoscitiva
- Utilizar las nuevas tecnologías.

9.2. *Objetivos de la programación didáctica*

A continuación expongo los objetivos de mi programación didáctica para 4º E.S.O., relacionados con los objetivos de materia y, a su vez, con los objetivos de Etapa de E.S.O. y fines y principios de la LOMCE. Al mostrar esta relación, respondo a la necesidad de evolucionar en la jerarquización vertical, la cual parte de los Fines y Principios, de baja concreción, hasta el presente documento, elaborado para un grupo de chicos y chicas concreto:

Los objetivos, como las intenciones que orientan el diseño y la realización de las actividades, han



sido elaborados en términos de capacidades a desarrollar y organizados de la siguiente forma:

- Relacionados con la adquisición de hábitos saludables
- Relacionados con capacidades personales y relacionales
- Relacionados con las capacidades físicas y motrices
- Relacionados con capacidades técnico- tácticas
- Relacionados con capacidades expresivas y rítmicas
- Relacionados con capacidades de interacción con el medio natural

OBJETIVOS DE LA PROGRAMACIÓN	O. EF O.14/07/ 2016	O.ESO D. 111	C.C.
1. Realizar y elaborar calentamientos y fases finales dependiendo de la actividad física principal, valorar su importancia como hábito de vida saludable. 2. Conocer los efectos que tienen determinados hábitos nocivos de consumo , tabaco y alcohol, sobre la salud y adoptar una actitud crítica ante ellos. 3. Comprender la importancia de una dieta equilibrada para la salud y asociar los sistemas metabólicos de obtención de energía con la actividad física 4. Aplicar la higiene postural , técnicas básicas de respiración y relajación como medio para aliviar tensiones y reducir desequilibrios. 5. Respetar y aplicar las normas de seguridad y preventivas en las actividades físicas y activar en caso necesario los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia. 6. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para buscar y seleccionar información relacionada con la actividad física, elaborando documentos propios y citando las fuentes consultadas.	5,1 1,10 1 3 8 12	k, g k, g k k, b, g k, g e, g	SIEP, CAA CMCT, SIEP CMCT, CAA CAA, CMCT, SIEP CSC, CAA, SIEP CD, CAA
7. Mostrar una actitud activa, participativa, de autoexigencia y esfuerzo para desarrollar la autonomía . 8. Reconocer su nivel de partida y aplicar procedimientos para autoevaluar sus propias ejecuciones según modelos establecidos en la AF. 9. Establecer relaciones interpersonales de ayuda, trabajo en equipo, cooperación en la planificación y organización de actividades físicas con otras personas. 10. Mostrar habilidades sociales de tolerancia , igualdad y deportividad en la participación de actividades físico-deportivas y valorar la competición como medio de motivación y superación personal, con independencia del resultado.	3,11 3,7 11,4 11	b, g b, g a, c, k a, c, d, k, h	SIEP CAA, SIEP CSC CSC
11. Incrementar las posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento físico y la mejora de las capacidades físicas a través del control del esfuerzo y partiendo del nivel inicial. 12. Conocer y aplicar diferentes métodos básicos para la mejora de la CFB relacionada con la salud a partir de la aplicación de pruebas para evaluar y medir la condición física.	2 2	k, g k, g	CAA CAA, SIEP
13. Conocer, practicar y aplicar los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de deportes individuales, colectivos y de adversario del presente curso. 14. Valorar el deporte como fenómeno social y cultural , y analizar desde un punto de vista crítico aquellos vicios vinculados al deporte como los prejuicios sexistas o la violencia	7 7,10,11	k, b, i j, e	CAA, CSC, SIEP CEC, SIEP
15. Crear e interpretar composiciones artísticas y expresivas ajustadas al espacio, tiempo e intensidad mostrando actitudes de compañerismo y desinhibición . 16. Practicar diferentes danzas individuales, por parejas y en grupo y valorarlas como medio de comunicación y expresión	6 6	l,d l,,j,d	CEC, CSC, CAA CEC, CSC
17. Conocer, practicar y apreciar las posibilidades que brinda el medio natural en Andalucía como lugar para realizar actividades recreativas y deportivas, contribuyendo a su cuidado y conservación 18. Aplicar las técnicas de localización, lectura de mapas y rumbos en recorridos y carreras de orientación	9 9	k,j J,k,g	SIEP, CEC CMCT, CAA, CSC

10. CONTENIDOS ESPECÍFICOS:

10.1. Secuenciación y temporalización de las U.U.D.D.

Para la **elección** de los contenidos hemos tenido en cuenta la legislación vigente, los medios de los que disponemos (materiales, instalaciones, condiciones climatológicas), los conocimientos previos del alumnado y sus características y peculiaridades del entorno.

Estos contenidos quedan divididos en torno a 12 **unidades didácticas**. Además hemos establecido una **secuenciación** de los mismos de acuerdo a los siguientes criterios:

- Secuenciación en complejidad creciente: hacia la **emancipación** y la **implicación cognoscitiva**, buscando la **transferencia** de los aprendizajes.
- Se trata de una **secuenciación en espiral** donde en cada trimestre se trabajan cada uno de los cinco bloques de contenidos con la finalidad de alcanzar la máxima transferencia horizontal y vertical en los contenidos.
- La salud y calidad de vida como bloque transversal en todas las U.U.D.D.
- **Efemérides** y actividades del centro:
 - Día Internacional de las Personas con Discapacidad: Viernes, 3 de diciembre.
 - Marcha por la eliminación de la violencia contra la mujer: Jueves, 25 de noviembre.
 - Día de Andalucía
 - Día internacional de la mujer: Martes, 8 de marzo.
 - Día Mundial de la Salud: Jueves, 7 de abril.
- Condiciones meteorológicas.
 - Altas temperaturas en septiembre, octubre y junio
 - Bajas temperaturas en enero y febrero
- La organización de instalaciones del Departamento.
 - Todas las sesiones se desarrollarán al aire libre para cumplir lo establecido por el protocolo sanitario.

A continuación se proponen las **12 unidades didácticas** numeradas y ordenadas temporalmente. Tras la evaluación ordinaria se trabajarán dos unidades didácticas de profundización para el alumnado evaluado positivamente y otra unidad centrada en el refuerzo y la recuperación del alumnado evaluado negativamente.

U.Dª	Título	Sesiones	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizajes evaluables
U.D.1	"¿Nos conocemos?"	2	<p>Presentación de la materia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recogida datos salud. • Objetivos. • Criterios de calificación. • Contenidos. • Actividades complementarias y extraescolares. • Normas de funcionamiento y protocolo sanitario. • Valoración anatómica, fisiológica y motora. 	4, 8, 12	4.1/4.3
U.D.2	"Puesta a punto"	18	<ul style="list-style-type: none"> • Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva. • La tonificación y la flexibilidad como compensación a los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. • Valoración de la condición física en su componente aeróbico, músculo-esquelético y de composición corporal. • Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud (tabaco, alcohol, trastornos de alimentación). • La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas. • La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza. • Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. • Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma. • Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz. • Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientadas a la mejora de la salud. • La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz. 	3, 4, , 5, 6, 10, 11	4.1/4.2/4.3/4.4 5.1/5.2/5.3/5.4 6.1/6.2/6.3
U.D.3	"Juegos populares y tradicionales"	5	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los Juegos tradicionales andaluces. • Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. • El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás. 	1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	1.1/1.2/1.3 3.1/3.2/3.3/3.4/3.5/3.6 7.1/7.2/7.3 8.1/8.2/8.3 10.1

U.D.4	"Bailamos"	6	<ul style="list-style-type: none"> Creación y realización de componentes de carácter artístico-expresivo que integre técnicas de expresión corporal. 	2,4, 6, 10, 11, 12	2.1/2.2/2.3
U.D.5	"Orientación y nuevas tecnologías"	1	<ul style="list-style-type: none"> Orientación sin brújula. Orientación con brújula. Interpretación de planos. Wikiloc Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento. Uso de materiales relacionados en la práctica de actividades físicas en el medio natural. 	4, 9, 10, 11, 13	12.1/12.2/12.3
Total sesiones TI: 20					
U.D.6	"Operación limón"	20	<ul style="list-style-type: none"> Intensificación del desarrollo de las cualidades físicas básicas. Puesta en práctica de medidas para conseguir mejorar los datos de la evaluación inicial de la condición física. Conocimiento de los aspectos básicos de una alimentación sana. Valoración Ecuador de la condición física. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejorar de las habilidades motrices específicas. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física. 	3, 4, 5, 6, 10, 11	4.1/4.2/4.3/4.4 5.1/5.2/5.3/5.4 6.1/6.2/6.3

U.D.7	<i>"Torneos deportivos"</i>	6	<ul style="list-style-type: none"> Organizar torneos de los deportes colectivos e individuales tradicionales. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros en los trabajos en grupo. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de acciones de adversario, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc. Organizar y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador. 	1,3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	1.1/1.2/1.3 3.1/3.2/3.3/3.4/3.5/3.6 7.1/7.2/7.3 8.1/8.2/8.3 10.1
U.D.8	<i>"Primeros auxilios"</i>	3	<ul style="list-style-type: none"> Protocolos de actuación ante lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas. 	10	10.1/10.2/10.3

U.D.9	"Nociones básicas de supervivencia"	1	<ul style="list-style-type: none"> • Construcciones de fortuna. • Potabilización del agua. • Mantenimiento de los alimentos. • Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc. • Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía. • La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes. • Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida. • Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano. • Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura. 	4, 9, 10, 11, 13	9.1/9.2/9.3
Total sesiones T2: 20					
U.D.10	"Operación rebalaje"	20	<ul style="list-style-type: none"> • Intensificación del desarrollo de las cualidades físicas básicas. • Medios y métodos de entrenamiento. • Plan de elaboración de la salud. 	3, 4, 5, 6, 10, 11	4.1/4.2/4.3/4.4 5.1/5.2/5.3/5.4 6.1/6.2/6.3
U.D.11	"Deportes alternativos"	8	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer y practicar deportes alternativos que respeten el protocolo sanitario. • La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones. • Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices. • Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores. 	1,3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	1.1/1.2/1.3 3.1/3.2/3.3/3.4/3.5/3.6 7.1/7.2/7.3 8.1/8.2/8.3 10.1
U.D.12	"Bailamos"	4	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboración de una coreografía. • Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes especiales que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc. 	2, 4, 6, 10, 11, 13	2.1/2.2/2.3
Total sesiones T3: 20					

U.D. ACTIVIDADES DE PROFUNDIZACIÓN (Alumnado con evaluación positiva).	"Salidas profesionales orientadas a la Educación Física"	2	<ul style="list-style-type: none"> Conocer las salidas profesionales vinculadas a la Educación Física Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros en los trabajos en grupo. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. La tecnología de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados. 	8, 12	11.1/11.2
	"Deportes de playa"	4	<ul style="list-style-type: none"> Conocer y practicar deportes de playa. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores. 	1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	1.1/1.2/1.3 3.1/3.2/3.3/3.4/3.5/3.6 7.1/7.2/7.3 8.1/8.2/8.3 10.1
U.Dª DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN	"Recordamos lo aprendido"	4	<ul style="list-style-type: none"> Preparar al alumnado para las pruebas extraordinarias tanto en su vertiente teórica como práctica. 	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13	Todos

10.2. Tratamiento intradisciplinar

Para una mayor significatividad en el aprendizaje del alumnado, todas las unidades didácticas se relacionan entre sí desde tres aspectos fundamentales:

- El desarrollo de hábitos saludables
- El fomento de relaciones interpersonales
- El desarrollo del ámbito intrapersonal

En el siguiente cuadro indico qué contenidos recibirán este tratamiento intradisciplinar:

	Contenidos
Hábitos saludables	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general y específico - Vuelta a la calma: relajación y estiramientos - Aseo: hábitos higiénicos - Hidratación - Hábitos posturales - Desarrollo de las capacidades físicas básicas

	- Normas de seguridad
Ámbito interpersonal	- Cooperación , respeto, diálogo para solucionar conflictos, interdependencia positiva - Valores democráticos: igualdad, tolerancia y coeducación
Ámbito intrapersonal	- Perseverancia, autoexigencia, autoestima, esfuerzo, responsabilidad, resistencia al fracaso - Desinhibición, creatividad, desensibilización sistemática - Pensamiento crítico ante prácticas contraindicados, hábitos nocivos y situaciones de discriminación

10.3. Elementos transversales

Los elementos transversales que se van a desarrollar en el presente curso son:

<p>Lectura</p> <p>Desde la materia de Educación Física contribuimos al lectura de la siguiente forma:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exposiciones orales en clase - Trabajos escritos y cuestionarios - Lectura de artículos de prensa, fichas de clase, exámenes - Incidir en aspectos formales de expresión oral y escrita en los trabajos (se puntuará). - Lectura de libros.
<p>TIC</p> <p>En el presente curso vamos a hacer uso los siguientes recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Web del instituto: aquí colgaremos la programación, información de la evaluación extraordinaria de septiembre, criterios de evaluación, etc. - Rol del fotógrafo en actividades complementarias, rol de marketing y DJ para el flashmob. - Utilización de recursos: proyector, tablet, ordenadores, equipo de música, DRIVE, internet, redes sociales, apps - Uso de la plataforma Moodle.
<p>Educación en valores democráticos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diálogo y toma de decisiones consensuadas - Estilos de enseñanza socializadores y participativos - Respeto, tolerancia, igualdad, cooperación
<p>Coeducación</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grupos mixtos - Modelos femeninos y masculinos - Trabajo monográfico sobre la TOP mujeres deportivas - Currículo equilibrado en contenidos preferidos por chicos y chicas - Contenidos novedosos, sin sesgo sexista - Pensamiento crítico ante estereotipos sexistas en el deporte y medios de comunicación
<p>Educación en hábitos saludables</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hábitos higiénicos de cuidado corporal: muda de camiseta, lavar las manos y la cara - Hábitos de higiene postural - Hábitos de vida activa: calentamiento y vuelta a la calma - Desarrollo de capacidades físicas relacionadas con la salud - Cumplimiento del protocolo sanitario covid-19.
<p>Educación vial</p>

- Circular en bicicleta.
- Respetar las normas de circulación
- Respetar las normas como peatón

Educación de consumo

- Criterios de elección sobre indumentaria
- Hábitos nocivos de consumo: el alcohol y el tabaco.

Educación ambiental

- Senderismo y normas de conservación del medio ambiente
- Recogida de residuos

10.4. Cultura andaluza

Desde el departamento de Educación Física contribuimos al desarrollo de la Cultura Andaluza a través de la difusión de las peculiaridades del medio natural de nuestra comunidad. Este curso realizaremos las siguientes actividades:

- Visita al Caminito del Rey, El Chorro
- Visita para la práctica del esquí y el snow en Sierra Nevada.
- Inclusión de ritmos del Flamenco en expresión corporal
- Música de autores andaluces.
- Contenido referente a la historia y cultura andaluza.

10.5. Interdisciplinariedad

En el presente curso 2021/2022, el Departamento de Educación Física colabora desde 4º de la E.S.O con las siguientes actividades y departamentos:

- **Música:** En coordinación con el departamento de música se trabajarán con diferentes estilos musicales y se utilizarán en nuestras clases.
- **Figuras musicales:** Los alumnos trabajarán las figuras musicales y ritmos en clase de música y luego tendrán que componer movimientos expresivos con ellos, usando así las subdivisiones más básicas del tiempo y los compases: negra como pulso, corchea como la mitad, etc.
- **Flashmob:** En coordinación con el departamento de Música los alumnos de 4º E.S.O. llevarán a cabo un flashmob como promoción a la Semana cultural. Los alumnos trabajarán la estructura musical de la canción y la letra en las clases de inglés. El objetivo es darle significatividad al contenido y trabajar de forma coordinada desde diferentes áreas. Ellos se ocuparán de la instalación del equipo de música y la organización del espacio. Además crearemos el rol de marketing para promocionar el evento y dar difusión en la cuenta e instagram.
- **Aparato locomotor:** los alumnos estudiarán el sistema óseo-articular en biología y en Educación Física lo pondrán en práctica en los ejercicios de movilidad articular y estiramientos. Así comprenderán qué ejercicios sirven para movilizar ciertas articulaciones o para trabajar la flexibilidad en los músculos.
- **Departamento de Orientación:** Organización de la Semana dedicada a las Personas con Discapacidad.

11. METODOLOGÍA ESPECÍFICA:

11.1. Intenciones metodológicas

Las intenciones metodológicas en consonancia con la personalidad propia de la programación y el contexto en el que nos encontramos, son las siguientes:

- Incrementar el tiempo de compromiso motor: ejercicios sin espera pasiva, ejercicios sin filas, explicaciones concisas, organización sencilla, recogemos entre todos
- Promover hábitos de vida saludable
- Implicar cognoscitivamente al alumnado
- Fomentar las relaciones interpersonales
- Erradicar los estereotipos sexistas

11.2. Intervención didáctica

Técnica de Enseñanza, parto de la *Instrucción Directa*, principalmente a lo largo del primer trimestre, por considerar que es el momento idóneo para dotar al alumnado de pautas de actuación concretas, para evolucionar, en el segundo y tercer trimestre hacia la Indagación y Búsqueda, fomentando el pensamiento divergente.

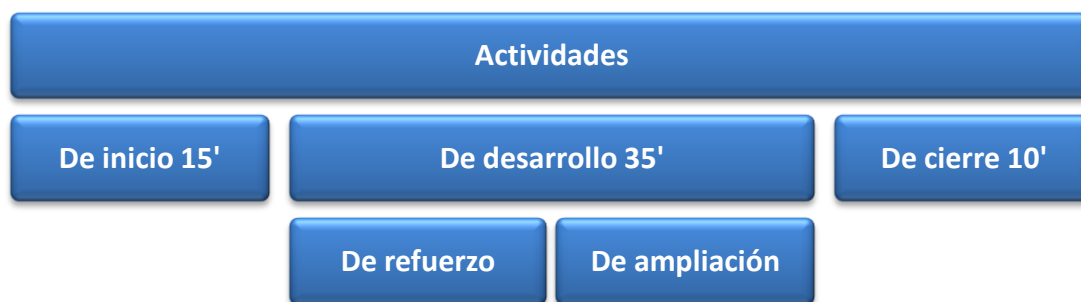
Estrategia en la práctica, parte de esa misma premisa, siendo al principio analíticas, globales polarizando la atención y globales puras, dependiendo, en cualquier caso del tipo de contenido a tratar.

Estilos de Enseñanza, considero conveniente citar a *Delgado y Fernández Ríos* quienes coinciden en indicar que empleando estilos de enseñanza más lúdicos como el *Descubrimiento Guiado* se asegura un mayor *Tiempo de Compromiso Motor* en las clases de EF. En cualquier caso, el estilo de enseñanza a emplear va a variar en función de las necesidades del alumnado y de las características de la propia tarea, pudiéndose distinguir:

Tradicional	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Asignación de tareas
Individualizadores	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajo por grupos (interés o nivel) ▪ Enseñanza modular (interés y nivel) ▪ Programa individual
Participativos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Enseñanza recíproca ▪ Grupos reducidos ▪ Microenseñanza
Socializadores	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grupo de expertos ▪ Aprendizaje cooperativo
Cognoscitivos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Descubrimiento guiado ▪ Resolución de problemas ▪ KWL
Creativos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Libre exploración ▪ Identificación expresiva

11.3. Tipos de actividades

Las actividades poseen diferentes niveles de solución y posibilidad de adaptaciones, de forma que el alumnado no se encuentre en situaciones límites que les obliguen a afrontar riesgos para los que no estén capacitados. El criterio de selección de las mismas atiende a los objetivos planteados, y desde los mismos, se tendrán en cuenta el grado de incertidumbre, niveles de ejecución y grado de participación.



Las actividades tipo a desarrollar se podrían clasificar en: actividades **de inicio**, para provocar el interés; **de desarrollo**, lo que pretendemos aprender; **de refuerzo**, disminuir la complejidad; **de ampliación** donde se aumenta la complejidad. Estas dos son entendidas en nuestra área como variantes de los juegos y actividades. Por último están las **de cierre** actividades que clausuran la sesión y unidad didáctica.

Organización control, dependiendo del objetivo a alcanzar, así como del tipo de contenido, serán:

- **Individual:** permitiendo la asimilación de nuevos esquemas motores.
- **Parejas:** ideales para crear confianza; son los menos amenazadores.
- **Pequeño grupo:** entre 3 y 5 componentes. Predisponen a la participación, y las decisiones son tomadas por consenso.
- **Grupo medio o grupo clase y Gran grupo.**

Los grupos serán determinados:

- **Por el profesorado:** esta forma supone rapidez en la organización, además de la posibilidad de organizar en base a niveles de habilidad.
- **Por el alumnado:** los grupos se forman por amistad entre compañeros. El profesorado puede intervenir para evitar desigualdades o marginaciones...
- **Por azar, juegos de transición-organización:** en la que se asegura el tránsito rápido y organizado entre actividades al tiempo que aseguramos la interacción de todos los miembros del grupo entre sí. Por baraja de cartas, por asignación de número, juegos con música.

11.4. Recursos

Los recursos materiales serán los medios para transmitir los conocimientos del currículum; ayuda en el proceso de aprendizaje del alumnado, y puede ser utilizado tanto por el profesorado como por el sujeto de aprendizaje, ya sean materiales *adquiridos por el centro*, de carácter fijo (espalderas, redes, cuerdas, etc.) o móvil (balones, implementos, etc.). La música y las TIC serán recursos destacables.

En cuanto al **rol de profesor**, mi propuesta es desde un perfil docente participativo, afectivo, dialogador, mediador..., favoreciendo estrategias de comunicación, de consenso...para un desarrollo de las habilidades sociales, además de los contenidos específicos de la materia. Es necesario partir de:

- La heterogeneidad como criterio y la diversidad como valor
- La interdependencia positiva, ayuda mutua, reflexión en el grupo y en los equipos (el “lenguaje interior”), la autoevaluación y la capacidad de mejora, como grupo y como individuos.
- La responsabilidad individual, la corresponsabilidad y la asunción de responsabilidades, como grupo y como equipo

12. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:

Siguiendo las indicaciones del **capítulo III de atención a la diversidad desarrollada en la Orden de 15 de enero de 2021**, esta programación atiende a la diversidad del grupo ordinario a los alumnos NEAE. Como se ha ido observando a lo largo de los indicadores de metodología, éstos son claves para atender a la diversidad natural del alumnado-aula. Por esta razón, el optar por la combinación de todas las variables anteriores permite adaptarnos, no sólo al ritmo de aprendizaje, sino también a los estilos. Por tanto, este apartado ha resultado clave en el diseño de esta programación, facilitando a cada individuo, en relación con sus capacidades individuales, la consecución de los objetivos propuestos a través de los contenidos.

Desde el presente documento, se parte de la base de que, tal y como indica Vlachou en 1999, “la normalidad deja de tener sentido en un mundo lleno de diferencias”. Queda, por tanto, patente la necesidad de cubrir las idiosincrasias del grupo aula en base a la individualización curricular.

A continuación vamos a describir de forma más específica algunas de las medidas que se aplicarán:

12.1. Actividades de ampliación

Para los alumnos con valoración positiva plantearemos contenidos más ambiciosos, de mayor dificultad y complejidad como medio de motivación. También creamos el rol de profesor-alumno, cuando concluya su práctica ayudará a otros alumnos en su realización.

También animaremos e informaremos de las actividades del centro donde pueden colaborar y actividades físicas del entorno donde puedan participar, como carreras, duatlones, salidas de senderismo, etc.

12.2. Actividades de refuerzo

Para los alumnos que presenten dificultades en los contenidos propuestos, se tomarán las siguientes medidas, dependiendo del tipo de tarea:

- Creación de varios niveles de ejecución
- Ayuda del profesor-alumno
- Variación en el número de repeticiones
- Feedback positivo y descriptivos
- Grabación de videos, para el conocimiento de resultados.

12.3. Programas de refuerzo del aprendizaje

- Alumnado que no haya promocionado de curso.
- Alumnado que, aun promocionando de curso, no supere alguna de las materias del curso anterior.
- Alumnado que a juicio de la persona que ejerza la tutoría, el departamento de orientación y/o el equipo docente presente dificultades en el aprendizaje que justifique su inclusión.

12.4. Alumno NEAE: programa de adaptación curricular

El alumnado que presente algún tipo de discapacidad actuaremos reforzando los siguientes aspectos.

- **Apoyo verbal:** el tipo de palabras empleadas, su número y elección; explicaciones correctas y breves; en tareas complejas, sustituir explicaciones por la demostración.
- **Apoyo visual:** demostración previa del movimiento, utilización de varios estímulos simultáneos (colores, ritmo), etc.
- **Apoyo espacial:** el alumno siempre ocupará los lugares más cercanos en las explicaciones y los alumnos favorecerán este aspecto
- **Apoyo humano:** para las actividades de ritmo, siempre habrá un compañero que le guía y le ayude en la ejecución de los movimientos.
- **División del movimiento en secuencias:** en aquellos casos en que el sujeto está limitado en la organización de las informaciones.

13. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN:

Finalmente, la **evaluación** constituye la herramienta, el medio por el cual se conoce la consecución de los objetivos y competencias claves propuestos en el proceso de aprendizaje. *Tenbrink (1981)* propone que la evaluación es “el proceso de obtención de información y de su uso para formular juicios que, a su vez, se utilizarán para tomar decisiones”.

13.1. Características de la evaluación

En el artículo 13 sobre **carácter de la evaluación** de la Orden de 14 de julio de 2016, dice en su punto 1: *"la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será continua, formativa, integradora y diferenciada según las distintas materias del currículo"*. En los siguientes puntos explica estas características:

- **Continua:** por formar parte del proceso de enseñanza y aprendizaje, por tener en cuenta el progreso del alumnado, averiguar las causas y adoptar medidas para garantizar el aprendizaje.
- **Formativa:** El carácter formativo de la evaluación proporciona la mejora constante del proceso de enseñanza-aprendizaje, en cuanto a resultados como en procedimientos.
- **Integradora:** El carácter integrador de la evaluación no impedirá la evaluación diferenciada de cada materia en función de sus criterios y estándares de aprendizaje.

13.3. Procedimientos, Instrumentos y técnicas de evaluación

Atendiendo a los apartados anteriores, las **técnicas e instrumentos** que emplearemos para la recogida de datos responden al “¿Cómo evaluar?” Tal y como indica Delgado, las técnicas hacen referencia a la forma en la que se recaban los datos, mientras que los instrumentos se refieren al medio, el útil, el utensilio de recogida. Son:

Técnicas:

- **Las técnicas de observación**, comprobando el índice de participación del alumnado, nivel de razonamiento, atención, expresión (verbal y no verbal), habilidades y destrezas, valoraciones personales, etc. La **observación directa** será la principal técnica de evaluación en el presente documento.
- **Autoevaluación y coevaluación**, fomentando la autonomía y madurez del alumnado, restándole importancia a la divergencia con la percepción del alumnado sobre el resultado debido a la subjetividad del profesor.

Instrumentos:

- **Batería Alpha Fitness**, para evaluar al alumnado con respecto a sus procedimientos, además de conocer su nivel de partida favoreciendo el conocimiento de uno/a mismo/a.
- **Diario del profesor (IDoceo)**. Es una aplicación para la tablets que permite poder realizar todas las labores de planificación e intervención en el aula, así como la evaluación. Control de Asistencia, justificación de faltas, evaluación de la práctica diaria, calendario escolar personalizado, horario semanal, planificación de las sesiones, cálculo de calificaciones, creación de rúbricas y notas, etc.
- **Rúbricas (IDoceo)**: se utilizan para valorar el nivel de consecución de los CE y EAE. Se utilizarán tanto para pruebas prácticas como para realización de trabajos. Este instrumento se les facilitará a los alumnos al comienzo del proceso de enseñanza-aprendizaje, para favorecer la evaluación formativa
- **Pruebas escritas**: Pruebas para comprobar el grado de adquisición de los conocimientos y de su implicación cognoscitiva
- **Escalas (IDoceo)**: para el registro de la participación activa, la autoexigencia, los valores democráticos, el aseo, la asistencia, etc.

13.4. Criterios de calificación

Mediante la información proporcionada por los instrumentos de evaluación, se obtendrán las calificaciones. Calificaremos cada instrumento de evaluación de acuerdo con los siguientes criterios: En consonancia con lo anterior, a continuación se detalla cómo evaluamos cada uno de los ámbitos en relación a porcentajes durante el curso.

Nuestro departamento de Educación Física, propone el siguiente modelo de calificación del alumnado.

CONCEPTOS:	PROCEDIMIENTOS	PARTICIPACIÓN	ACTITUD
121,3 3,4 4142,43 5,4 6,1 8,1 919,2	141,5 2122,24 3132,33 444,5 515,3 626,3 9,3 10110,2	71,727,3 8,28,3 4,6 2,3 1,1	
30%	40%	20%	10%
Controles teóricos. Lectura libro. Cuaderno clase. Exposiciones orales. Trabajos.	Test motores. Pruebas prácticas. Coreografía	Participación activa y eficiente de las clases procedimentales.	Asistencia, material, cumplimiento de las normas de convivencia establecidas en el Departamento.

OBSERVACIONES:

- Los aspectos conceptuales han de ser superados con una puntuación mínima de 3.
- El alumno o alumna que supere o iguale el 20% de falta injustificada por trimestre no aprueba dicha evaluación.
- El alumnado que suspenda la primera o segunda evaluación recuperará el ámbito conceptual superando la siguiente evaluación y entregando los instrumentos exigidos. En cuanto al ámbito procedimental deberá realizar una prueba específica al final de la tercera evaluación.
- Cada falta de ortografía descuenta 0,1 puntos.
- La mala presentación de los trabajos o controles teóricos puede descontar hasta un punto (los trabajos deberán cumplir las normas establecidas por el Departamento de Lengua y Literatura).
- El alumnado para aprobar la materia de Educación Física deberá superar las marcas mínimas establecidas a principio de curso.
- El no entregar el cuaderno, los trabajos o negarse de forma reiterada a realizar cualquier prueba práctica o test motor implica el suspenso en la evaluación.
- Se considerará que el alumno abandona la materia de Educación Física cuando acumule más de tres amonestaciones orales por la negativa en la realización de las tareas motrices indicadas por el profesor.
- Se considerará falta de colaboración en el aprendizaje la acumulación de dos asistencias a clase de Educación Física sin el material deportivo. Dicha situación conllevará una amonestación oral.
- Solamente se repetirá los controles teóricos y prácticos cuando presente el certificado médico adecuado.

13.5. Programa de recuperación de aprendizajes no adquiridos

Para los alumnos que tiene la Educación Física de 1º, 2º y 3º de la E.S.O. pendiente, seguirán un programa de recuperación de los aprendizajes no adquiridos y deberán superar la evaluación correspondiente a dicho programa. El Plan de recuperación de aprendizajes no adquiridos es el siguiente:

El Departamento establece el siguiente procedimiento para los alumno/as con la materia pendiente de Educación Física:

- El Jefe del Departamento realizará un censo de los alumnos y alumnas con la materia pendiente de Educación Física a principio de curso.
- El Jefe del Departamento se encargará de comunicar a padres y alumnos del procedimiento de recuperación de la materia de Educación Física.
- El censo se entregará a cada profesor para que sepa cuáles de sus alumnos tienen pendiente la Educación Física.
- El profesor será el responsable y encargado del plan de recuperación del alumno suyo con la materia pendiente de Educación Física.
- El profesorado informará al Jefe del Departamento de la evolución de dicho alumno/a y de su calificación.
- En las sesiones de evaluación se informará al tutor o tutora de cómo el alumno o alumna lleva la recuperación de la materia.
- El Jefe del Departamento será el encargado de comunicar de dichas calificaciones al Jefe de Estudios.
- El alumnado con la Educación Física pendiente tendrá la posibilidad de realizar dos pruebas (una teórica y otras procedimentales). La fecha y hora para realizar dichas pruebas será:
 - Martes 15 de febrero de 2022 a las 16:00 horas.
 - Martes 24 de mayo de 2022 a las 16:00 horas.
- Se establece el recreo del miércoles como el momento que el alumnado puede acudir a resolver dudas y realizar las consultas que consideren oportunas.
- Los alumnos que tienen pendiente la Educación Física serán evaluados por el profesor/a que le imparte clase en el vigente curso escolar.

13.6. Evaluación inicial

En la Orden del 14 de julio de 2016 aparece el **artículo 19** relativo a la **evaluación inicial**, destacar el punto 3: *"Durante el primer mes de cada curso escolar, el profesorado realizará una evaluación inicial de su alumnado mediante los procedimientos, técnicas e instrumentos que considere más adecuados, con el fin de conocer y valorar la situación inicial de sus alumnos y alumnas en cuanto al nivel de desarrollo de las competencias clave y el dominio de los contenidos de las materias de la etapa que en cada caso corresponda"*.

Como hice referencia en el apartado de contextualización, la evaluación para el curso de 3º E.S.O. ha conestado de una valoración antropométrica y funcional.

13.7. Autoevaluación de la programación didáctica

- **Los objetivos:** Su adecuación a las Necesidades específicas del alumnado y al PEC.
- **Los contenidos:** Validez en su selección con respecto a los objetivos planteados y su adecuación al nivel inicial del alumnado.
- **Las actividades:** Atención a la diversidad de capacidades.
- **Los criterios metodológicos:** Adecuación y coherencia de los mismos.

- **Los medios y recursos:** Criterios de selección y adecuación a los objetivos propuestos.
- **La evaluación:** Idoneidad, criterios de evaluación, instrumentos aplicados.
- **Las competencias básicas:** Adecuación entre tareas y CCBB.

Para valorar el proceso de enseñanza como profesor utilizaré el diario de clase desde la aplicación de IDoceo y una rúbrica al final de cada unidad didáctica para autoevaluarme y para que los alumnos valoren mi labor como docente. Expongo a continuación la rúbrica:

Durante este trimestre:	Nada	Algo	Mucho
8. Me ha parecido suficiente el tiempo dedicado a las diferentes unidades didácticas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ¿Las explicaciones del profesor han sido claras y suficientes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ¿Los ejercicios y temas tratados te han parecido motivadores y divertidos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. ¿Te ha gustado el lugar donde se ha llevado a cabo la práctica?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. ¿Crees que es necesario dedicar más tiempo a este contenido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. ¿Te han parecido novedosos los contenidos en este trimestre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. ¿Necesitas más tiempo para asimilar los contenidos de alguna unidad didáctica en este trimestre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ANEXO I:

ADECUACIONES DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA A LA DOCENCIA NO PRESENCIAL

1. Introducción

El curso 2021/22 estará determinado por la situación sanitaria y esto no llevará a tener periodos del curso donde tendremos que alternar determinados momentos de docencia presencial con otros de docencia no presencial. Por ello, es imprescindible realizar adaptaciones en el marco de la organización del currículo, de la metodología didáctica, así como de la evaluación para garantizar la continuidad académica del alumnado de forma que no se vea afectado por circunstancias sobrevenidas ajenas a su voluntad.

Los modelos organizativos en función de la situación sanitaria serán los siguientes:

1	Modelo presencial 100% respetando el protocolo sanitario.
2	Modelo semipresencial: La clase se divide en dos grupos: <ul style="list-style-type: none"> ➤ SEMANA 1: <ul style="list-style-type: none"> • Grupo 1: Asiste lunes, martes y miércoles. • Grupo 2: Asiste jueves y viernes. ➤ SEMANA 2: <ul style="list-style-type: none"> • Grupo 1: Asiste jueves y viernes. • Grupo 2: Asiste lunes, martes y miércoles.
3	Modelo confinamiento total: <ul style="list-style-type: none"> ➤ La Jefatura de Estudios realizará un nuevo horario donde de las dos horas de Educación Física se llevará a cabo online solamente 1 en horario de mañana.

En el modelo de semipresencialidad intentaremos la docencia sincrónica, es decir, la impartición de manera simultánea de la clase para los alumnos presenciales y los que están en casa. Para ello utilizaremos la videoconferencia de la plataforma Moodle.

2. Objetivos

- Conseguir que ningún alumno se vea afectado en su rendimiento escolar.
- Reforzar los mecanismos de coordinación docente para que la actividad educativa se la adecuada y no sobrecargar al alumnado.
- Garantizar la continuidad de los procesos de enseñanza-aprendizaje.
- Adaptar la temporalización establecida en la Programación didáctica a la situación generada por el COVID-19.
- Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para conseguir aprendizajes autónomos y aprender a realizar la autoevaluación.
- Mejorar la capacidad de aprender por si mismos de forma autónoma teniendo en cuenta el “para qué aprender” y “para qué estudiar”.

3. Procesos de enseñanza-aprendizaje

Las adecuaciones que debemos realizar en nuestra programación son las siguientes:

- **Contenidos:** Ajustar los contenidos teniendo en cuenta los medios telemáticos a la disposición del alumnado y profesor. Promover contenidos esenciales de ampliación para el alumnado con valoración positiva y contenidos de refuerzo para el alumnado con valoración negativa.
- **Metodología:** Favorecer el aprendizaje autónomo utilizando plataformas como Moodle.

- Procedimientos de evaluación y calificación: Favorecer la autoevaluación como estrategia fundamental.

4. Atención a la diversidad

Con el objetivo de dar respuesta a las necesidades del alumnado, se proponen una serie de pautas para adecuar nuestra Programación Didáctica:

- Concretar y priorizar objetivos y contenidos mínimos que se adapten a la situación existente.
- Priorizar contenidos y objetivos en base para futuros aprendizajes, su funcionalidad y su aplicación práctica.
- Dar prioridad a los objetivos y los contenidos en función de la diversidad de las capacidades de nuestro alumnado.
- Modificar la secuenciación de objetivos y contenidos para afianzar aprendizajes significativos.
- Realizar actividades de ampliación para los alumnos con valoración positiva planteando contenidos esenciales.
- Plantear actividades de refuerzo para los alumnos que han presentado dificultades.

5. Procesos de evaluación

La evaluación será continua, formativa, integradora, y global o diferenciada. Con el objetivo de evitar que la falta de medios (brecha digital) incida negativamente en el rendimiento del alumnado se establece dos procedimientos de comunicación:

- PASEN: Comunicación con las familias.
- Contacto telefónico o correo postal

De cara a la evaluación tendremos en cuenta los siguientes principios:

- f. Utilizar instrumentos de evaluación muy variados y hacer una valoración proporcional de los elementos básicos que intervienen en cada etapa educativa. Estos instrumentos deben poder ser utilizados tanto en el marco de la docencia presencial como la no presencial.
- g. Utilizar diferentes estrategias de evaluación (combinar pruebas presenciales con telemáticas, exposiciones orales por videoconferencia, cuestionarios online, actividades escritas, etc.).
- h. En la evaluación se atenderá prioritariamente la madurez académica en relación con los objetivos y las competencias propias de la enseñanza.
- i. Se valorará el aprovechamiento del alumnado durante todo el periodo y los logros de aprendizaje que se hayan producido mediante la recopilación de evidencias y los registros de seguimiento de las tareas.
- j. Se registrarán observaciones con las evidencias obtenidas, identificando los aspectos que han sido adquiridos y aquellos sobre los que el alumnado ha presentado mayores dificultades. Se utilizarán instrumentos tales como cuestionarios, formularios, presentaciones, exposiciones orales, edición de documentos, pruebas, escalas de observación, rúbricas o portfolios, entre otros, ajustados a los criterios de evaluación y a las características específicas del alumnado.
- k. El profesorado evaluará tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente.

EVALUACIÓN:

<ul style="list-style-type: none"> Favorecer la autoevaluación como estrategia fundamental. 	
<p>Conceptos: (40%)</p>	<p>Tendrán una valoración del 40% de la nota. Las actividades a realizar serán las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Elaboración de un plan de mejora de la salud teniendo en cuenta lo aprendido en el tema alimentación sana. Grabación de una sesión de entrenamiento en time lapse y envío por Moodle. Control teórico de los apuntes entrenamiento deportivo en la plataforma Moodle.
<p>Procedimientos: (40%)</p>	<p>Tendrán una valoración del 40% de la nota. Las actividades a realizar serán las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Número de burpees en 1 minuto. Elaboración de una coreografía individual. Test condición física.
<p>Participación: (20%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Registro anecdótico. Diario del número de participaciones. Reflexión sobre los logros alcanzados por el alumnado. Número de participaciones en las clases realizadas en videoconferencia Moodle.

En relación con la evaluación inicial:

- Se llevará a cabo durante el principio del curso.
- Análisis de los informes de la evaluación individualizados del curso anterior.
- Detección de los aprendizajes imprescindibles que se impartieron o dejaron de impartirse en el curso anterior, en su caso, así como el desarrollo de las competencias clave.
- Comprobación del nivel inicial del alumnado.
- Conocimiento personalizado del alumnado.
- Adopción de medidas educativas de atención a la diversidad del alumnado.

ANEXO II: PROTOCOLO COVID-19 EDUCACIÓN FÍSICA

DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA		
ESPACIOS	GIMNASIO/AULA PORCHE/APARCAMIENTO/2 PISTAS POLIDEPORTIVAS	
Ubicación	Planta BAJA	Edificio: PRINCIPAL
UBICACIÓN PROFESOR/ALUMNADO		
<p>1. Para respetar el distanciamiento físico de 1.5 metros se señalarán tanto el gimnasio, porche edificio nuevo como las dos pistas polideportivas con parcelas de 2x2 para que en todo momento la distancia entre alumnos sea la que especifica la normativa. Dichas parcelas estarán diseñadas con pasillos de salida y entrada que eviten en todo momento la aglomeración del alumnado.</p>		
MEDIDAS RELACIONADAS CON EL MATERIAL DE USO COMÚN		
<ol style="list-style-type: none"> Las actividades físicas se llevarán a cabo en espacios abiertos y mediante actividades que no favorezcan el contacto directo entre el alumnado y se procurará el uso de elementos individuales o que no requieran manipulación compartida con las manos. Cada alumno dispondrá de un bote spray con líquido desinfectante para que al final de la clase todo su zona y el material individual utilizado sea desinfectado. Para ello SOLICITAMOS al Sr. Secretario que ponga a nuestra disposición los siguientes productos: número necesario de botes spray con el líquido desinfectante, rollos de papel y papelería grande con bolsa de plástico y mecanismo de apertura con el pie para que se pueda realizar dicha operación. Para poder facilitar la operación de desinfección se requiere de dos cubos para el líquido desinfectante, 2 fregonas e hipoclorito de sodio. Se le solicitará que el alumno venga a la clase de Educación Física de un kit de aseo consistente en una camiseta de recambio, gel hidroalcohólico, toallitas jabonosas, toalla de mano y botella de agua. Para facilitar el cumplimiento del protocolo sanitario se solicitará al alumnado del siguiente material: Comba, esterilla o colchoneta, tensor elástico, agarraderas o asas, raqueta o pala y pelotas de malabares de elaboración propia. 		
MEDIDAS ORGANIZATIVAS Y/O DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN		
<p>LA DIRECCIÓN DEL CENTRO DEBERA REALIZAR Y GARANTIZAR LAS SIGUIENTES MEDIDAS DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN:</p> <ol style="list-style-type: none"> Realizar una limpieza y desinfección (L+D) de todas las instalaciones exteriores e interiores al menos dos veces al día. Este procedimiento de limpieza y desinfección de superficies y espacios deberá seguir las recomendaciones establecidas por la Dirección General. El gimnasio será de uso exclusivo para el Departamento de Educación Física y se realizarán actividades procedimentales que no requieran una alta actividad física (cabuyería, orientación, relajación, explicaciones teóricas, etc.) Los productos desinfectantes deberán cumplir la “Nota sobre el Uso de Productos Biocidas para la Desinfección del COVID-19 publicado por el Ministerio de Sanidad el 27 de abril de 2020. Los productos virucidas utilizados deben estar permitidos para el uso ambiental. La limpieza deberá prestar especial atención a las áreas comunes y a las superficies u objetos que se manipulan frecuentemente como manivelas de puertas y ventanas, pasamanos, interruptores, etc., que deberán ser desinfectados con mayor frecuencia a lo largo de la jornada escolar. La limpieza se extenderá también a las instalaciones del departamento como despachos, salas comunes y aseos. Si se utiliza lejía la concentración de hipoclorito sódico será del 0.1% cuya disolución se prepara a partir de lejía común (mínimo de 35g/l): 30 ml de lejía común por litro de agua, dejando actuar, al menos, 1 minuto. Importante preparar el mismo día que se pretenda utilizar o mejor un poco antes del uso. 		

8. Tras cada limpieza, los materiales empleados y los equipos de protección utilizados se desecharán de forma segura.
9. Al existir puestos de trabajo compartidos por más de un docente, el Sr. Secretario deberá establecer los mecanismos y procesos oportunos para garantizar la higienización de estos puestos.
10. Al existir materiales de uso compartido por los docentes el Sr. Secretario deberá proveer para la protección de geles hidroalcohólicos.
11. Se debe garantizar por la Dirección del centro que al compartir aulas con otros compañeros se deberá proceder a la desinfección de los elementos susceptibles de contacto, así como la mesa y la silla antes de su uso por el siguiente docente.
12. La limpieza de los elementos que necesariamente deben ser compartidos deberán ser desinfectados antes y después de cada uso.
13. SE RECUERDA AL SR. SECRETARIO la obligatoriedad que todas las instalaciones interiores y exteriores que dispone el departamento de Educación Física sean limpiadas y desinfectadas con la frecuencia necesaria durante el horario escolar, al menos a mitad de la jornada y al finalizar ésta.
14. Tan importante como la L+D es la ventilación del gimnasio y aula porche. Por ello se realizará de forma natural varias veces al día, con anterioridad y al finalizar el uso de los mismos. Dicha ventilación deberá durar al menos 10 minutos antes y después de su uso.
15. El Sr. Secretario deberá proveer al departamento de papeleras con bolsa interior y con mecanismo de apertura con el pie. Deberán ser limpiadas y desinfectadas, al menos, una vez al día.
16. Los vestuarios/aseos del departamento deberán tener dispensadores de jabón y papel disponible para el secado de mano, o en su defecto, gel hidroalcohólico. Igualmente deberán tener papeleras con bolsa interna y apertura con el pie que deberán ser desinfectadas y limpiada al menos una vez al día.
17. Los inodoros de los vestuarios deberán tener tapaderas para cuando se uso la cisterna esté cerrada.
18. El Sr. Secretario deberá garantizar que los vestuarios se limpiarán y desinfectarán, con habitualidad y, al menos, DOS VECES AL DÍA.
19. La ocupación máxima de los vestuarios será de dos personas y se dispondrá de un sistema de semáforo exterior para garantizar el cumplimiento del aforo máximo. Estarán abierto al principio y al final de la clase permaneciendo cerrados durante el desarrollo de la clase. En todo momento el uso de la mascarilla será obligatorio.
20. Se establecen tres zonas de recepción del alumnado: gimnasio, aula porche y porche edificio nuevo. En todo momento hasta que no empiece la actividad física los alumnos usarán de forma obligatoria la mascarilla.
21. El alumnado deberá traer a la clase de Educación Física de forma obligatoria el siguiente material: ropa deportiva, toalla personal, una camiseta limpia para cambiarse al final de la clase, botella de agua de uso individual, medicamento si lo requiere y una bolsa deportiva donde guardar todo su material. Se prohíbe el traer otro material a la clase de Educación Física que no sea el expuesto anteriormente.

6.2.3.5. 1º BACHILLERATO

ORGANIZACIÓN TEMPORAL APROXIMADA DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS

UNIDAD DIDÁCTICA	TÍTULO	SESIONES
PRIMER TRIMESTRE		
1	PRESENTACIÓN	
2	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	
3	ESTUDIO Y DESARROLLO DE LA RESISTENCIA	
4	RUGBY CINTA	
SEGUNDO TRIMESTRE		

5	ESTUDIO Y DESARROLLO DE LA FUERZA	
6	LA CARRERA DE ORIENTACIÓN	
7	ESTUDIO Y DESARROLLO DE LA VELOCIDAD	
8	TICKTOCKERS	
TERCER TRIMESTRE		
9	PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	
10	ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL	
11	HABILIDADES MOTRICES: MALABARES Y SLACKLINE	
12	VAMOS A LA PLAYA: LUCHA CANARIA Y VOLEI-PLAYA	

RELACIÓN ENTRE LOS BLOQUES DE CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES, ACTIVIDADES DIDÁCTICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

SALUD Y CALIDAD DE VIDA			
CONTENIDOS	CRITERIOS	ESTÁNDARES	ACTIVIDADES (0.6 puntos cada una)
<p>Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.</p> <p>Relación ingesta y gasto calórico. Análisis de la dieta personal. Dieta equilibrada.</p> <p>Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p> <p>Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación. Características de las actividades físicas saludables.</p> <p>Las actividades físicas como recurso de ocio</p>	<p>4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones. CMCT, CAA, SIEP.</p> <p>5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus</p>	<p>4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.</p> <p>4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p> <p>4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</p> <p>4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la</p>	<p>4.1. Calcular el gasto energético total personal. (Trabajo de investigación)</p> <p>4.2. Realizar las actividades según los fundamentos posturales y funcionales: carga de pesos, calentamiento, etc. (Observación sistemática)</p> <p>4.3. Dirigir el calentamiento y la vuelta a la calma. (Rúbrica)</p> <p>4.4. Superar las metas establecidas en cada cualidad física básica. (Test físicos)</p> <p>5.1. Elaborar y dirigir una</p>



<p>activo y saludable.</p> <p>Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.</p> <p>La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.</p> <p>Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.</p> <p>Entidades deportivas y asociaciones andaluzas. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.</p> <p>Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. El doping, el</p>	<p>características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. CMCT, CAA, CD, SIEP.</p> <p>6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. CMCT, CSC, SIEP.</p> <p>7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>puesta en práctica de su programa de actividades.</p> <p>5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p> <p>5.2 Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p>5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p> <p>5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p> <p>5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas</p> <p>6.1. Diseña, organiza y participa en actividades</p>	<p>sesión orientada a una actividad física de su interés.</p> <p>(Rúbrica)</p> <p>5.2. Recoger en una tabla los valores obtenidos en los test de valoración de las capacidades físicas y coordinativas y compararlos con la media de su grupo.</p> <p>(Trabajo de investigación)</p> <p>5.3. Decidir el grado de mejora a conseguir en las capacidades físicas y coordinativas según los valores propios de su grado de desarrollo y personal.</p> <p>(Reflexión personal)</p> <p>5.4. Elaborar un plan personalizado de actividad física explicitando temporalización, método de entrenamiento, volumen e intensidad.</p> <p>(Trabajo de investigación)</p> <p>5.5. Repetir los test físicos y variar o no suplan personalizado de entrenamiento en función de la consecución de los objetivos planteados.</p> <p>(Trabajo de investigación)</p> <p>5.6. Realizar actividades físicas extraescolares.</p> <p>(Vídeo presentación)</p> <p>6.1. Desarrollar actividades relacionadas con un estilo de vida saludable.</p>
---	---	--	--



alcohol, el tabaco, etc.

La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.

Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

Aplicaciones para dispositivos móviles. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las

físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.

6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.

7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.

(Vídeo presentación y/o Proyecto fruta)

6.2. Participar en los foros de debate propuestos sobre prácticas negativas en la actividad física: dopping, violencia, etc.

(Foro de debate)

7.1. Advertir y atender a los riesgos de las actividades desarrolladas.

(Observación sistemática)

7.2. Utilizar de forma apropiada los materiales empleados en las prácticas.

(Observación sistemática)

7.3. Utilizar el ritmo cardíaco como índice de intensidad y control del nivel de cansancio asociado.

(Preguntas de clase)

**CONDICIÓN FÍSICA Y MÓTRIZ**

CONTENIDOS	CRITERIOS	ESTÁNDARES	ACTIVIDADES (2.5 puntos cada una)
<p>Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.</p> <p>La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.</p> <p>Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.</p> <p>El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.</p> <p>Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.</p> <p>Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p> <p>Técnicas de activación y de recuperación en la</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior.</p> <p>CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</p> <p>1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</p> <p>1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p>	<p>1.1. Mejorar las habilidades propias del juego malabar elegido. (Test práctico progresivo)</p> <p>1.2. Ajustar el desempeño en las actividades realizadas a los compañeros. (Observación sistemática)</p> <p>1.3. Realizar de forma eficaz las acciones técnico tácticas propuestas. (Observación sistemática)</p> <p>1.4. Participar y usar las técnicas de desplazamiento en el medio natural y orientación impartidas. (Rúbrica)</p>



actividad física.

La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.

Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

JUEGOS Y DEPORTES

CONTENIDOS	CRITERIOS	ESTÁNDARES	ACTIVIDADES (2 puntos cada una)
<p>Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.</p> <p>Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.</p> <p>Situaciones motrices en un contexto competitivo.</p> <p>Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las</p>	<p>3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración - oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p> <p>CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</p> <p>3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p> <p>3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p>3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-</p>	<p>3.1. Desarrollar de forma eficiente las acciones técnico tácticas. (Rúbrica)</p> <p>3.2. Comprender los diversos roles de los deportes y juegos practicados. (Reflexión personal)</p> <p>3.3. Poner en práctica el rol táctico colectivo adecuado. (Observación sistemática)</p> <p>3.4. Analizar y controlar los factores de riesgo de las actividades desarrolladas. (Preguntas de clase y observación sistemática)</p> <p>3.5. Adaptar su desempeño a las características de</p>



actividades de oposición.

Deportes de raqueta y/o de lucha.

Actividades físico deportivas en las que se produce colaboración o colaboración - oposición.

Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. Los sistemas de juego.

Los sistemas de juego de los deportes de colaboración - oposición como sistemas inestables.

Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico - deportivas. La seguridad y la prevención en actividades físico deportivas.

Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración - oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

deportivas desarrolladas.

3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

compañer@s y oponentes.

(Observación sistemática)

EXPRESIÓN CORPORAL

CONTENIDOS	CRITERIOS	ESTÁNDARES	ACTIVIDADES (3.3 puntos cada una)
Realización de composiciones o montajes artísticos - expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones	2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la	2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.	2.1. Diseñar ticktock originales y copias. (Trabajo escrito) 2.2. Mostrar las composiciones



<p>teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc.</p> <p>Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.</p> <p>Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico - expresivo.</p> <p>Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico- expresivas propias de Andalucía.</p>	<p>intencionalidad de la composición.</p> <p>CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p> <p>4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones.</p> <p>CMCT, CAA, SIEP.</p>	<p>2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.</p> <p>2.3. Adecúa sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</p>	<p>diseñadas.</p> <p>(Vídeo)</p> <p>2.3. Ajustar sus movimientos a la música propuesta, en ritmo, tempo, estética, etc.</p> <p>(Rúbrica)</p>
---	---	--	--

ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

CONTENIDOS	CRITERIOS	ESTÁNDARES	ACTIVIDADES (2.5 puntos cada una)
<p>Programación y realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc.</p> <p>Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p> <p>Sensibilización y respeto hacia las normas de</p>	<p>8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física.</p> <p>CSC, SIEP.</p> <p>9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos</p>	<p>8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico deportivas.</p> <p>8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p> <p>9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p> <p>9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta</p>	<p>8.1. Respetar y mantener en entorno natural y urbano donde desarrollemos las actividades.</p> <p>(Hoja de registro)</p> <p>8.2. Cooperar con el resto de compañer@s en las actividades deportivas desarrolladas en el medio natural.</p> <p>(Hoja de registro)</p> <p>9.1. Planificar una actividad en el medio natural.</p> <p>(Trabajo de investigación)</p> <p>9.2. Expone la actividad</p>



<p>cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.</p> <p>Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.</p> <p>Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.</p>	<p>con intereses comunes.</p> <p>CCL, CD, CAA.</p>	<p>tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p>	<p>planificada.</p> <p>(Exposición con soporte multimedia)</p>
--	--	--	--

VII. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Para que estas actividades se realicen con éxito y en las mejores condiciones posibles el Departamento de Educación Física trabaja de forma coordinada con el Departamento de Actividades Complementarias y Extraescolares fomentando la práctica deportiva y recreativa.

Es necesario hacer hincapié que algunas de las actividades van a estar determinadas por las condiciones sanitarias.

7.1. Actividades complementarias:

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA	
DENOMINACIÓN DE LA ACTIVIDAD	<p align="center">SEMANA CULTURAL: “DÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD: “COMPETICIONES MULTIDEPORTIVAS EN LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS DEL MUNICIPIO”.</p>
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> •Conocer y practicar deportes colectivos e individuales. •Valoración del deporte y el juego como marco de relación con los demás y de fomento de la amistad, compañerismo en el ámbito personal, social y cultural.
FECHA DE REALIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> •Semana cultural.
HORARIO	<ul style="list-style-type: none"> •Asignado por Dirección.
DESTINATARIOS	<ul style="list-style-type: none"> •Todo el alumnado del Centro
PRESUPUESTO DE LA ACTIVIDAD	<ul style="list-style-type: none"> •Colaboración del Centro, DACE y AMPA
PROFESORADO ACOMPAÑANTE	<ul style="list-style-type: none"> •Profesorado del Departamento de Educación Física.

INFORMACIÓN ADICIONAL	<ul style="list-style-type: none"> •Queda pendiente la fecha y el horario hasta que se concrete la Semana Cultural.
------------------------------	--

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	VISITA Y UTILIZACIÓN DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS Y PARQUES DE MANILVA, SABINILLAS Y EL CASTILLO.
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> •Conocer y utilizar las instalaciones deportivas Y parques de Manilva
FECHA DE REALIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> •Todo el curso.
HORARIO	<ul style="list-style-type: none"> •Horario escolar.
DESTINATARIOS	<ul style="list-style-type: none"> •Todo el alumnado del Centro
PRESUPUESTO DE LA ACTIVIDAD	<ul style="list-style-type: none"> •Colaboración del Ayuntamiento.
PROFESORADO ACOMPAÑANTE	<ul style="list-style-type: none"> •Profesorado del Departamento de Educación Física.
INFORMACIÓN ADICIONAL	<ul style="list-style-type: none"> •Todo el año.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	ACTIVIDADES LÚDICO-DEPORTIVAS EN LA PLAYA.
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> •Practicar deportes de playa.
FECHA DE REALIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> •Tercera evaluación.
HORARIO	<ul style="list-style-type: none"> •21, 22, 23 de Junio.
DESTINATARIOS	<ul style="list-style-type: none"> •Todos los cursos
PRESUPUESTO DE LA ACTIVIDAD	<ul style="list-style-type: none"> •Colaboración del Ayuntamiento.
PROFESORADO ACOMPAÑANTE	<ul style="list-style-type: none"> •Profesorado del Departamento de Educación Física.
INFORMACIÓN ADICIONAL	<ul style="list-style-type: none"> •Queda pendiente la fecha y el horario hasta que se concrete con el Ayuntamiento. •Se requiere autorización paterna para realizar la actividad.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	JUEGOS PARAOLÍMPICOS
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> •Practicar deportes adaptados. •Concienciar al alumnado sobre la discapacidad.
FECHA DE REALIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> •29, 30 de noviembre y 1, 2 y 3 de Diciembre.
HORARIO	<ul style="list-style-type: none"> •Horario escolar.
DESTINATARIOS	<ul style="list-style-type: none"> •Todos los cursos
PRESUPUESTO DE LA ACTIVIDAD	<ul style="list-style-type: none"> •Colaboración del AMPA
PROFESORADO ACOMPAÑANTE	<ul style="list-style-type: none"> •Profesorado del Departamento de Educación Física. •Departamento de Orientación.
INFORMACIÓN ADICIONAL	

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	TORNEOS DEPORTIVOS ANTONIO VALADEZ
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> •Practicar deportes.
FECHA DE REALIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los jueves.
HORARIO	<ul style="list-style-type: none"> •Recreo.

DESTINATARIOS	• Todos los cursos
PRESUPUESTO DE LA ACTIVIDAD	• Colaboración del AMPA
PROFESORADO ACOMPAÑANTE	• Profesorado del Departamento de Educación Física.
INFORMACIÓN ADICIONAL	

7.2. Actividades extraescolares:

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	JORNADAS LÚDICO-DIDÁCTICAS EN LA NATURALEZA
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> • Planificar y participar en actividades en la naturaleza. • Conocer las técnicas básicas de senderismo, supervivencia, escalada, orientación, etc. • Conocimiento del medio natural andaluz. • Aprender a descubrir, valorar y respetar la naturaleza que nos rodea.
FECHA DE REALIZACIÓN	• 20, 21 y 22 de abril.
HORARIO	• Tres días.
DESTINATARIOS	3º ESO EL CHORRO
	4º ESO BACHILLERATO EL CHORRO
PRESUPUESTO	<ul style="list-style-type: none"> • Alumnado. • Colaboración Ayuntamiento.
PROFESORADO ACOMPAÑANTE	• Departamento de Educación Física.
INFORMACIÓN ADICIONAL	

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	ACTIVIDADES RECREATIVO-DEPORTIVAS EN LA NIEVE
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer el medio natural. • Aprender a esquiar. • Aprender a descubrir, valorar y respetar la naturaleza que nos rodea.
FECHA DE REALIZACIÓN	• 20, 21, 22 y 23 de diciembre.
HORARIO	• 5 DÍAS
DESTINATARIOS	<ul style="list-style-type: none"> • 1º bachillerato. • 4º ESO • 3º ESO
PRESUPUESTO	• Alumnado, colaboración Ayuntamiento.
PROFESORADO ACOMPAÑANTE	• Departamento de Educación Física
INFORMACIÓN ADICIONAL	• Pendiente de concretar la estación de esquí.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	ACTIVIDADES RECREATIVO-DEPORTIVAS EN LA NIEVE
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer el medio natural. • Aprender a esquiar. • Aprender a descubrir, valorar y respetar la naturaleza que nos rodea.
FECHA DE REALIZACIÓN	• 23 de febrero.
HORARIO	• 1 DÍA.
DESTINATARIOS	<ul style="list-style-type: none"> • 1º ESO • 2º ESO.
PRESUPUESTO	• Alumnado, colaboración Ayuntamiento.
PROFESORADO ACOMPAÑANTE	• Departamento de Educación Física
INFORMACIÓN ADICIONAL	• Sierra Nevada.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CIUDADES OLÍMPICAS
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> •Conocer las instalaciones olímpicas. •Ofertar una actividad en 4º de ESO en la que puedan participar todos l@s alumn@s. •Conocer las diferentes propuestas culturales (monumentos, parques, barrios...) de la ciudad. •Realizar una carrera de orientación utilizando los monumentos característicos como puntos de control.
FECHA DE REALIZACIÓN	• Del 3 al 6 de Mayo.
HORARIO	•Pendiente de concreción.
DESTINATARIOS	•4º ESO.
PRESUPUESTO	<ul style="list-style-type: none"> •Alumnado. •Colaboración Ayuntamiento.
PROFESORADO ACOMPAÑANTE	•Departamento de Educación Física.
INFORMACIÓN ADICIONAL	Las ciudades que se ofrecen en este curso son Londres o Paris.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	RUTA SENDERISTA: "LA RUTA DE LOS QUINTOS".
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> •Conocer el medio natural. •Aprender a descubrir, valorar y respetar la naturaleza que nos rodea.
FECHA DE REALIZACIÓN	• 26 y 27 mayo.
HORARIO	•Pendiente de concreción.
DESTINATARIOS	•Bachillerato.
PRESUPUESTO	<ul style="list-style-type: none"> •Alumnado. •Colaboración Ayuntamiento.
PROFESORADO ACOMPAÑANTE	•Departamento de Educación Física.
INFORMACIÓN ADICIONAL	

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	VISITA A SIERRA BERMEJA
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> •Conocer el medio natural. •Aprender a descubrir, valorar y respetar la naturaleza que nos rodea.
FECHA DE REALIZACIÓN	• 19 de Enero.
HORARIO	•Pendiente de concreción.
DESTINATARIOS	<ul style="list-style-type: none"> •4º ESO. •Bachillerato.
PRESUPUESTO	<ul style="list-style-type: none"> •Alumnado. •Colaboración Ayuntamiento.
PROFESORADO ACOMPAÑANTE	•Departamento de Educación Física.
INFORMACIÓN ADICIONAL	

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	DESCENSO DEL RIO GUADIARO EN KAYAK
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> •Conocer el medio natural. •Aprender a utilizar el kayak.

	Aprender a descubrir, valorar y respetar la naturaleza que nos rodea.
FECHA DE REALIZACIÓN	●29 de Abril.
HORARIO	●Pendiente de concreción.
DESTINATARIOS	●4º ESO. ●Bachillerato.
PRESUPUESTO	●Alumnado. ●Colaboración Ayuntamiento.
PROFESORADO ACOMPAÑANTE	●Departamento de Educación Física.
INFORMACIÓN ADICIONAL	

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CARRERA DE ORIENTACIÓN PINAR DEL REY
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	●Conocer el medio natural. ●Aprender a orientarse en el medio natural. Aprender a descubrir, valorar y respetar la naturaleza que nos rodea.
FECHA DE REALIZACIÓN	● 28 de Enero.
HORARIO	●Pendiente de concreción.
DESTINATARIOS	●4º ESO. ●Bachillerato.
PRESUPUESTO	●Alumnado. ●Colaboración Ayuntamiento.
PROFESORADO ACOMPAÑANTE	●Departamento de Educación Física.
INFORMACIÓN ADICIONAL	

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA I.E.S. LAS VIÑAS CURSO 2021-2022



ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Presentación

La materia “Actividad física, salud y calidad de vida” tiene como finalidad principal el desarrollo de la competencia motriz, entendida como la integración de conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones vinculados a la conducta motora. Esta competencia viene descrita en la normativa andaluza como elemento transversal a trabajar por todas las materias.

Para el desarrollo de la competencia motriz no es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno. De este modo el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar las emociones vinculadas a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales como el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto a las normas, y la seguridad entre otras. Todo ello con el objetivo final de hacer que nuestra ciudadanía sea competente motrizmente y que los hábitos adquiridos sirvan para poder tener autonomía en la práctica de actividades físico-deportivas, una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos.

En este aspecto, esta materia pretende ofrecer al alumnado de 2º de Bachillerato la posibilidad de seguir desarrollando su competencia dentro del ámbito escolar, con un tiempo programado y bajo la supervisión de profesionales, de especial importancia en un curso escolar que, debido a la alta exigencia académica, impide a muchos de nuestros alumnos y alumnas seguir con una práctica físico-deportiva regular en otros momentos del día. Igualmente supone la adquisición de conocimientos, experiencias y aprendizajes básicos para los estudiantes de ciclos formativos de grado superior o grados universitarios relacionados con la actividad física y la salud.

Esta práctica debe respetar las condiciones de uso y aplicación que la garanticen como saludable y segura, para lo que la supervisión del profesorado de Educación Física resulta imprescindible. Además es necesario que el alumnado aprenda a realizar actividad físico-deportiva correctamente, orientada hacia la salud individual y colectiva, con un desarrollo adecuado de las capacidades físicas y motrices, así como valores individuales y sociales con especial atención a la gestión y ocupación del tiempo libre y de ocio.

Debe favorecer la autogestión y la autonomía que están implicadas en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable.

Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de profesiones y de oferta de estudios superiores relacionados con la actividad físico-deportiva, con la salud individual y colectiva, y con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia tratará de presentar distintas alternativas que sirvan para que el alumnado pueda adoptar criterios de valoración de estas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en el de las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que las capacidades físicas y motrices se convierten en un aspecto imprescindible para su desarrollo.

Es una realidad el bajo nivel de práctica de ejercicio físico que por parte de los adolescentes andaluces se realiza y más si cabe después de acabar el periodo escolar, cuando después del primer curso de bachillerato la práctica de muchos de ellos es cero al desaparecer del currículum la materia de educación física.

El Departamento de Educación Física quiere presentar una asignatura optativa que amplíe y fundamente los conocimientos de base ya adquiridos y que sirva de aplicación para la vida personal, familiar y social, así como para el futuro académico universitario y profesional si el alumn@ se dirige hacia el campo biosanitario o de ciencias de la salud.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivos generales

La enseñanza de la materia “Actividad física, salud y calidad de vida” en 2º de bachillerato tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

- 1.- Practicar una amplia variedad de situaciones motrices en diferentes contextos aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control.
- 2.- Realizar diversas composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas, con una intencionalidad lúdica.
- 3.- Practicar deportes de oposición y colaboración en contextos recreativos, buscando la máxima eficacia en la práctica.
- 4.- Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma un programa personal de actividad físico-deportiva para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia sus motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
- 5.- Valorar la actividad físico-deportiva como medio fundamental para alcanzar una mejor salud y calidad de vida a lo largo del tiempo.
- 6.- Actuar de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las actividades físico-deportivas, evitando situaciones de riesgo derivada de las mismas y aplicando ante determinados accidentes producidos en la práctica deportiva, las técnicas de primeros auxilios adecuadas.
- 7.- Planificar y realizar actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.

2.2. Objetivos específicos

1. Conocer el cuerpo humano y su funcionamiento en general, así como la respuesta que este da frente al movimiento y respecto a los factores internos y externos que con el interactúan.

2. Conocer los principales hábitos de vida saludables tanto deportivos como de alimentación, sabiendo aplicar programas básicos orientados a la salud.
3. Inculcar valores de mejora de la autoestima y superación personal, así como el fomento del trabajo en equipo y del respeto y tolerancia por los demás.
4. Desarrollar la actitud crítica, la capacidad de reflexión y de resolución de conflictos, problemas o de diferentes situaciones que se planteen.
5. Fomentar y aumentar el nivel de práctica deportiva como de unos hábitos de vida saludables.
6. Conocer las diferentes salidas profesionales relacionadas con la Educación Física y realizar las diferentes pruebas prácticas que se requieren para su entrada.

3. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

La materia debe fomentar entre el alumnado la autonomía, las relaciones sociales y la competencia, entendida ésta como la eficacia y la confianza en lo que se hace. De esta forma, en función de las decisiones que tome el docente a la hora del diseño de su práctica, se contribuirá al desarrollo integral del alumnado e incidirá en su posterior calidad de vida. Los estilos docentes que se utilicen deben ser capaces de generar climas de aprendizaje óptimos en el aula.

El género como construcción social es un aspecto que todavía sigue condicionando la persistencia de estereotipos que determinan que algunas actividades sean consideradas más apropiadas para las chicas y otras para los chicos.

Este hecho es un aspecto que puede limitar las experiencias motrices en las que se pueden introducir tanto unas como otros. Que esto sea así, depende de factores como la tradición histórica y cultural asociada a los tipos de actividades, la imagen que determinadas actividades transmiten los medios de comunicación, las percepciones del alumnado sobre las mismas, lo que se entiende como “normal” en un contexto de práctica concreto,...

Desde la Educación Física tenemos la ocasión y la responsabilidad de intervenir para contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión y contribuir a la consecución de una igualdad efectiva y real de oportunidades para todos.

Algunas de las acciones que podemos realizar son: ofrecer un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades por itinerario de enseñanza-aprendizaje, preservar la seguridad afectiva y emocional del alumnado en todos los tiempos pedagógicos, no tolerando los comportamientos excesivamente competitivos y agresivos y siendo tajantes con discriminaciones de cualquier tipo, priorizar en la elección de actividades aquellas que no tengan estereotipos de género, para que todo el alumnado se pueda sentir identificado e intervenir de forma explícita sobre lo que significa la construcción social del género cuando se elijan actividades con estereotipos para poder reconstruir ese ideario colectivo.

Es esencial que el docente de Educación Física desarrolle y aplique una gama suficiente de técnicas, estilos de enseñanza y estrategias en la práctica que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias claves adaptándose al grupo y a cada alumno.

Se buscará una variedad y un máximo aprovechamiento de la forma de utilización de los espacios (convencionales y no convencionales), el tiempo, los materiales, las organizaciones,... con la finalidad de conseguir el mayor tiempo de compromiso motor del alumnado durante las sesiones de Educación Física.

Por otra parte, es necesario que se planteen objetivos realistas para poder alcanzar los éxitos deseados. Tanto el docente a la hora de programar sus clases, como ayudar al alumnado a plantearse ellos mismos objetivos realistas en función de sus capacidades para que alcancen los resultados deseados e incrementen su adherencia hacia la práctica de actividades físico-deportivas como estilo de vida.

Se fomentará un clima de clase orientado a la tarea, promoviendo metas autorreferenciales, centrándonos en el proceso de enseñanza-aprendizaje y diseñando actividades basadas en la variedad, el reto personal y la implicación activa en las mismas. Para ello se utilizarán criterios relativos al progreso personal, al esfuerzo y al dominio de la tarea.

Se promoverá la motivación intrínseca hacia la práctica físico-deportiva, ofreciendo al alumnado un mayor grado de responsabilidad y capacidad de elección, tomando decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles. En otras palabras, implicando al alumnado en su proceso de enseñanza-aprendizaje con responsabilidad.

Se debe reconocer el progreso individual y la mejora del alumnado, asegurando las mismas oportunidades de recompensa. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados y utilizar diferentes tipos de *feedback* adaptados a cada persona y a cada situación. La equidad en la acción del profesorado va a favorecer entre el alumnado una visión positiva hacia la práctica físico-deportiva, eliminando estereotipos sobre la misma.

Se orientará al alumnado en la adquisición de técnicas de concentración y de autocontrol.

La evaluación tendrá un carácter formativo y será criterial e integradora. Los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos serán los criterios de evaluación.

El profesorado evaluará tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente. Asimismo, se fomentará una evaluación compartida, promoviendo la autoevaluación del alumnado y respetando la misma. De esta forma se implicará al alumnado en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje y se estarán afianzando hábitos de vida saludable.

Se deberá asegurar que el proceso de enseñanza-aprendizaje y la práctica físico-deportiva se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá implementar un protocolo de actuación en caso de accidente. Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado. Para ello se fomentará un uso adecuado de las nuevas tecnologías.

Para el desarrollo de todos los contenidos relacionados en esta materia se hace imprescindible la realización de actividades complementarias y/o extraescolares. No es posible la adquisición de

hábitos de salud y calidad de vida solo con lo que se realice en los centros educativos sino que se tendrán que realizar actividades en los entornos próximos del centro así como en los entornos

4. CONTENIDOS

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- Características que deben reunir las actividades físico-deportivas con un enfoque saludable. Elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
- Formulación de objetivos en un programa de actividad físico-deportiva para la salud. La actividad físico-deportiva programada.
- Iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas. Asociacionismo, práctica programada de actividad físico-deportiva, voluntariado,...
- Las actividades físico-deportivas, como recurso de ocio activo. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras. Identificación de los aspectos organizativos y los materiales necesarios. Las profesiones del deporte.
- Riesgos asociados a las actividades físico-deportivas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. La responsabilidad y la gestión del riesgo.
- Primeros auxilios en la práctica deportiva.
- Los materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. Normas de uso y seguridad de los mismos.
- Integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. Actividades de sensibilización con distintos tipos de discapacidad.
- Tratamiento de información del ámbito de la actividad física y el deporte con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. Las aplicaciones para dispositivos móviles. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o Senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil,...), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices,...

Bloque 2. Condición física y motriz

- Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades personalizado.
- Las capacidades físicas y motrices considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. Planes de entrenamiento.
- Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
- La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físico-deportivas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
- Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Bloque 3. Juegos y deportes

- Habilidades específicas y/o especializadas de deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y/ al entorno del Centro.
- Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
- Situaciones motrices en contextos lúdicos y competitivos.
- Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.
- Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición. La aportación de cada uno. Deportes de colaboración-oposición.
- Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
- Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de los participantes.

Bloque 4. Expresión corporal

- Composiciones o montajes artísticos expresivos. Acrosport, circo, musicales, representaciones teatrales,... con intencionalidad lúdica.
- Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.

Bloque 5. Actividades físico-deportivas en el medio natural

- Técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. Ruta de BTT, vela, kayaks, surf, esquí, ...
- Reglas sociales y cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. Normas básicas de uso de centros deportivos y espacios naturales y urbanos.

8.1. Primera evaluación

SEPTIEMBRE					OCTUBRE					NOVIEMBRE					DICIEMBRE				
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
20	21	22	23	24					1	1	2	3	4	5			1	2	
27	28	29	30		4	5	6	7	8	8	9	10	11	12					
					11	12	13	14	15	15	16	17	18	19					
					18	19	20	21	22	22	23	24	25	26					
					25	26	27	28	29	29	30								
CURSO					Nº SESIONES					TOTAL									
2º BH A-C (L/J)					19					19									

UU.DD	Título	Sesiones	Contenidos
-------	--------	----------	------------

U.D.1	"¿Nos conocemos?"	2	<p>Presentación de la materia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recogida datos salud. • Objetivos. • Criterios de calificación. • Contenidos. • Actividades complementarias y extraescolares. • Normas de funcionamiento y protocolo sanitario. • Valoración anatómica, fisiológica y motora.
U.D.2	"Puesta a punto"	18	<ul style="list-style-type: none"> • Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud. • La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas. • Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud. • Generalidades del funcionamiento de nuestro cuerpo. • Generalidades sobre el metabolismo energético.
U.D.3	"Juegos populares y tradicionales"	5	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los Juegos tradicionales andaluces. • Fomentar las actividades lúdicas.
U.D.4	"Bailamos"	6	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar conciencia de la posibilidad expresiva del movimiento rítmico. • Ritmo y figuras básicas.
U.D.5	"Orientación y nuevas tecnologías"	1	<ul style="list-style-type: none"> • Orientación sin brújula. • Orientación con brújula. • Interpretación de planos. • Wikiloc
Total sesiones T1: 19			

8.2. Segunda evaluación

DICIEMBRE					ENERO					FEBRERO					MARZO				
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
				3	10	11	12	13	14		1	2	3	4		1	2	3	4
6	7	8	9	10	17	18	19	20	21	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	24	25	26	27	28	14	15	16	17	18	14	15	16	17	
20	21	22	23		31					21	22	23	24	25					
										28									
CURSO					1ª PARTE					2ª PARTE					TOTAL				
2º BH A/C (L/J)					20					2					22				

U.D.6	"Operación limón"	20	<ul style="list-style-type: none"> • Intensificación del desarrollo de las cualidades físicas básicas. • Puesta en práctica de medidas para conseguir mejorar los datos de la evaluación inicial de la condición física. • Conocimiento de los aspectos básicos de una alimentación sana. • Valoración Ecuador de la condición física.
U.D.7	"Torneos deportivos"	6	<ul style="list-style-type: none"> • Organizar torneos de los deportes colectivos e individuales tradicionales.
U.D.8	"Primeros auxilios"	3	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer y practicar los primeros auxilios.
U.D.9	"Nociones básicas de supervivencia"	1	<ul style="list-style-type: none"> • Construcciones de fortuna. • Potabilización del agua. • Mantenimiento de los alimentos.

Total sesiones T2: 22

8.3. Tercera evaluación

MARZO					ABRIL					MAYO					
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	
				18					1	2	3	4	5	6	
21	22	23	24	25	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
28	29	30	31		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
					18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
					25	26	27	28	29	30	31				
CURSO					1ª PARTE					2ª PARTE					TOTAL
4º ESO A (M/J)					6					12					18

EVALUACIONES	ORDINARIA	EXTRAORDINARIA
--------------	-----------	----------------

U.D.10	"Operación rebalaje"	18	<ul style="list-style-type: none"> Intensificación del desarrollo de las cualidades físicas básicas. Medios y métodos de entrenamiento. Plan de elaboración de la salud.
U.D.11	"Deportes alternativos"	8	<ul style="list-style-type: none"> Conocer y practicar deportes alternativos que respeten el protocolo sanitario.
U.D.11	"Bailamos"	4	<ul style="list-style-type: none"> Elaboración de una coreografía.
U.D.12	"Salidas profesionales orientadas a la Educación Física"	2	<ul style="list-style-type: none"> Conocer las salidas profesionales vinculadas a la Educación Física
		Total sesiones T3: 18	

5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Resolver con éxito situaciones motrices en contextos recreativos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control.
2. Planificar, organizar y participar en diferentes actividades en entornos naturales y urbanos, estableciendo un plan adecuado de seguridad y emergencias.
3. Crear y representar composiciones corporales con o sin soporte musical con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas con una intencionalidad lúdica.
4. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos recreativos.
5. Conocer y valorar las diferentes profesiones relacionadas con la actividad física y el deporte y la importancia de los profesionales en el desarrollo de las mismas. Conocer las distintas opciones de estudio del sistema educativo y las salidas profesionales relacionadas con este campo profesional.

6. Concretar y poner en práctica un programa personal de actividad físico-deportiva que incida en la mejora y el mantenimiento de la condición física y la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.
7. Mostrar actitudes y valores positivos hacia la actividad físico-deportiva como factores esenciales para la salud y la calidad de vida.
8. Actuar de forma responsable en el desarrollo de las actividades físico-deportivas tanto individualmente como en grupo, evitando los riesgos derivados de las mismas y aplicando técnicas adecuadas de primeros auxilios en caso de necesidad.
9. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad físico-deportiva.

5.1. Procedimientos, Instrumentos y técnicas de evaluación

Atendiendo a los apartados anteriores, las técnicas e instrumentos que emplearemos para la recogida de datos responden al “¿Cómo evaluar?” Tal y como indica Delgado, las técnicas hacen referencia a la forma en la que se recaban los datos, mientras que los instrumentos se refieren al medio, el útil, el utensilio de recogida. Son:

Instrumentos de utilización programada	Pruebas teóricas escritas: Examen final de cada unidad didáctica y/o al final de cada trimestre, donde el alumnado tiene que demostrar si ha aprendido los contenidos conceptuales.
	Pruebas prácticas: Test de condición física, pruebas prácticas, coreografías....
	Cuaderno de clase: El alumnado está obligado a traer un cuaderno de clase donde completará de forma teórica lo realizado en la sesión, incluyendo las ampliaciones o búsqueda de información que requiera el profesor.
	Lectura de libros: Al menos el alumnado deberá leer un libro propuesto por el profesor.
	Exposiciones orales: Al menos realizará la exposición oral de un trabajo propuesto por el profesor.
	Registro de tareas y actividades en la plataforma Moodle
Instrumentos de utilización continua	Trabajos de búsqueda de información: En algunas de las unidades se propondrán trabajos de investigación obligatorios, y otros voluntarios. Se valorará su realización y esfuerzo, además del nivel de los mismos.
	Observación sistemática: Mediante hojas de registro.
	Participación y actitud en clase: Se valorará la participación activa, la actitud correcta y positiva del alumnado en clase.

Técnicas:

- Las técnicas de observación, comprobando el índice de participación del alumnado, nivel de razonamiento, atención, expresión (verbal y no verbal), habilidades y destrezas, valoraciones personales, etc. La observación directa será la principal técnica de evaluación en el presente documento.
- Autoevaluación y coevaluación, fomentando la autonomía y madurez del alumnado, restándole importancia a la divergencia con la percepción del alumnado sobre el resultado debido a la subjetividad del profesor.

Instrumentos:

- Batería Alpha Fitness, para evaluar al alumnado con respecto a sus procedimientos, además de conocer su nivel de partida favoreciendo el conocimiento de uno/a mismo/a.
- Diario del profesor (Adtitio). Es una aplicación para la tablets que permite poder realizar todas las labores de planificación e intervención en el aula, así como la evaluación. Control de Asistencia, justificación de faltas, evaluación de la práctica diaria, calendario escolar personalizado, horario semanal, planificación de las sesiones, cálculo de calificaciones, creación de rúbricas y notas, etc.

- Rúbricas (IDoceo): se utilizan para valorar el nivel de consecución de los CE y EAE. Se utilizarán tanto para pruebas prácticas como para realización de trabajos. Este instrumento se les facilitará a los alumnos al comienzo del proceso de enseñanza-aprendizaje, para favorecer la evaluación formativa
- Pruebas escritas: Pruebas para comprobar el grado de adquisición de los conocimientos y de su implicación cognoscitiva
- Escalas (IDoceo): para el registro de la participación activa, la autoexigencia, los valores democráticos, el aseo, la asistencia, etc.
- Plataforma Moodle.

5.2. Criterios de calificación

Los criterios de evaluación son los que establece la normativa anterior y van a ir determinados en cada unidad didáctica.

En consonancia con lo anterior, a continuación se detalla cómo evaluamos cada uno de los ámbitos en relación a porcentajes durante el curso.

Nuestro departamento de Educación Física, propone el siguiente modelo de calificación del alumnado.

CONCEPTOS	PROCEDIMIENTOS	PARTICIPACIÓN	ACTITUD
30%	40%	20%	10%
Controles teóricos. Lectura libro. Cuaderno clase. Exposiciones orales. Trabajos.	Test motores. Pruebas prácticas. Coreografía	Participación activa y eficiente de las clases procedimentales.	Asistencia, material, cumplimiento de las normas de convivencia establecidas en el Departamento.
OBSERVACIONES:			
<ul style="list-style-type: none"> • Los aspectos conceptuales han de ser superados con una puntuación mínima de 4 en Bachillerato para poder hacer la media de cada trimestre. • El alumno o alumna que supere o iguale el 20% de falta injustificada por trimestre no aprueba dicha evaluación. • El alumnado que suspenda la primera o segunda evaluación recuperará el ámbito conceptual superando la siguiente evaluación y entregando los instrumentos exigidos. En cuanto al ámbito procedimental deberá realizar una prueba específica al final de la tercera evaluación. • Cada falta de ortografía descuenta 0,2 puntos en Bachillerato. • La mala presentación de los trabajos o controles teóricos puede descontar hasta un punto (los trabajos deberán cumplir las normas establecidas por el Departamento de Lengua y Literatura). • El alumnado para aprobar la materia de Educación Física deberá superar las marcas mínimas establecidas a principio de curso. • El no entregar el cuaderno, los trabajos o negarse de forma reiterada a realizar cualquier prueba práctica o test motor implica el suspenso en la evaluación. • Se considerará que el alumno abandona la materia de Educación Física cuando acumule más de tres amonestaciones orales por la negativa en la realización de las tareas motrices indicadas 			

por el profesor.

- Se considerará falta de colaboración en el aprendizaje la acumulación de dos asistencias a clase de Educación Física sin el material deportivo. Dicha situación conllevará una amonestación oral.
- Solamente se repetirá los controles teóricos y prácticos cuando presente el certificado médico adecuado.