



PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

2019/2020

I.E.S. FEDERICO GARCÍA LORCA

LA PUEBLA DE CAZALLA
(SEVILLA)

**1. JUSTIFICACIÓN: CONTRIBUCIÓN A LA CONSECUCCIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.**

- A. Datos del centro y contextualización legal.
- B. Contextualización de la programación.
- C. Propuestas de mejora.
- D. Contribución a las competencias clave.

2. OBJETIVOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA. ORGANIZACIÓN Y SECUENCIA DE LOS OBJETIVOS.

- A. Objetivos Generales de la Etapa.
- B. Objetivos específicos de Educación Física.

3. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE Y CORRELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE.

- A. Contenidos recogidos en la Orden de 14 de Julio de 2016 para el currículo de Educación Física.
 - A.1. Distribución temporal de los contenidos.
 - A.2. Contribución de los bloques de contenidos a los objetivos de la ESO.
- B. Criterios de Evaluación.
 - a. Primer Ciclo de la ESO.
 - b. Segundo Ciclo de la ESO.

4. ELEMENTOS Y CONTENIDOS TRANSVERSALES.**5. SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS POR CURSO.****6. METODOLOGÍA: ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.**

- a. Intervención docente.
- b. Rutinas organizativas.
- c. Orientaciones metodológicas.
- d. Estrategias metodológicas.
- e. Sistemas de participación y motivación del alumnado.
- f. Metodología Bilingüe.

7. EVALUACIÓN: CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y RECUPERACIÓN DE PENDIENTES.

- a. Criterios de Calificación/Ponderación.
- b. Procedimientos, técnicas e Instrumentos de Evaluación.
- c. Evaluación de exentos.
- d. Recuperación de pendientes y de la materia en curso.
- e. Evaluación del proceso, del alumnado, del profesor y autoevaluación.

8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**9. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.****10. PROYECTO LINGÜÍSTICO DE CENTRO****11. RECURSOS.****12. BIBLIOGRAFÍA**



1. JUSTIFICACIÓN: CONTRIBUCIÓN A LA CONSECUCCIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.

A nivel general la Educación Física ha de promover y facilitar que alumnos y alumnas adquieran una comprensión significativa de su propio cuerpo y de sus posibilidades, a fin de conocer y dominar actuaciones diversas que les permitan su desenvolvimiento de forma normalizada en el medio, mejorar sus condiciones de vida, disfrutar del ocio y establecer ricas y fluidas interrelaciones con los demás. Se debe resaltar la importancia educativa del conocimiento corporal vivenciado y de sus posibilidades lúdicas, expresivas y comunicativas; así como la importancia de la aceptación del propio cuerpo y de utilizarlo eficazmente. El desarrollo motriz debe tratarse vinculado al desarrollo cognitivo. La permanente y progresiva exploración del entorno, las relaciones lógicas que se producen con los objetos, con las personas, con el medio y consigo mismo, favorecen la construcción de nociones topológicas, espaciales y de resolución de problemas en actividades colectivas realizadas en diferentes contextos.

La conducta motriz se asocia a la comprensión corporal, constituyendo una unidad que se encuentra presente en toda experiencia e integrada en las diferentes vivencias personales. La educación a través del cuerpo y el movimiento no se reduce exclusivamente a aspectos perceptivos y motrices, sino que implica otros de carácter expresivo, comunicativo, afectivo y cognitivo.

El movimiento tiene, además el valor funcional de instrumento, un carácter social que se deriva de sus posibilidades expresivas y del significado que los otros le atribuyen en situaciones de interacción.

Las funciones del movimiento son varias y han tenido diferentes consideraciones en el currículum de Educación Física, según las intenciones educativas que han presidido su elaboración. Hay que destacar como las más importantes, las funciones de conocimiento, de organización de las percepciones, anatómico-funcional, estética-comunicativa, de relación, agonística, higiénica, hedonista, de compensación y catártica. La Educación Física ha de reconocer esa multiplicidad de funciones, contribuyendo a través de ellas a la consecución de los objetivos de etapa, por lo que debe recoger todo un conjunto de prácticas destinadas al desarrollo de aptitudes y capacidades psicomotrices, más que aspectos sectoriales de las mismas.

La materia de Educación Física se debe orientar al desarrollo de las capacidades y habilidades instrumentales que perfeccionan y aumentan las posibilidades de movimiento con la intención de profundizar en el conocimiento de la conducta motriz como organización significativa del comportamiento humano, y asumir valores, actitudes y normas relacionados con el cuerpo y la conducta motriz. Ello debe servir para mejorar las posibilidades de acción y reflexión sobre la finalidad, sentido y efectos de aspectos motrices de la actividad humana.

Durante esta etapa se producen en el organismo de alumnos y alumnas profundas transformaciones de carácter físico y orgánico. Estos cambios se traducen en una maduración general del organismo y en la aparición de rasgos sexuales diferenciados. En todas las edades, el desarrollo del cuerpo es importante, pero en esta etapa lo es más ya que el crecimiento físico va vinculado a cambios psíquicos y dicho desarrollo psicofísico implica consecuencias específicas para el tratamiento del área.

Las actitudes e intereses influyen sobre la conducta y constituyen el reflejo de la personalidad del adolescente. En el plano concreto de la actividad física nos encontramos en una etapa crucial de definición y estabilización de sus intereses y de sus actitudes, en principio favorable hacia las actividades físicas, por lo que pueden afianzarse en las alumnas y alumnos con directrices didácticas adecuadas.

Respecto a estos intereses generales, hay que señalar el aumento del interés por ser alguien y hacer algo, su interés por la salud, por su presencia y atractivo personal y su interés por la incorporación definitiva en los grupos sociales en los que se encuentra. A ello hay que unir la influencia positiva que el ejercicio físico tiene sobre la estética corporal, la influencia sobre las tareas motrices, la adquisición de habilidades y el dominio físico sobre el medio.

El Juego y el Deporte, son las formas más comunes de entender la actividad física en nuestra sociedad. La práctica deportiva, sin embargo, tal como es socialmente apreciada, se identifica con planteamientos competitivos, selectivos y restringidos a una sola especialidad, que no siempre son compatibles con las intenciones educativas del currículum. Para adquirir un valor educativo, el deporte ha de tener un carácter abierto, centrado en la mejora de las capacidades motrices, de comunicación, socialización, etc. Para ello la participación no debe supeditarse a características de sexo, niveles de habilidad u otros criterios de discriminación.



A) DATOS DEL CENTRO Y CONTEXTUALIZACIÓN LEGAL

El IES Federico García Lorca se encuentra en la localidad de La Puebla de Cazalla, situada en la parte oriental de la provincia de Sevilla y con una población de unos 11000 habitantes.

Los alumnos y alumnas del centro son una pequeña representación de la sociedad tan heterogénea en la que vivimos. Así, en los últimos cursos nos encontrábamos, por un lado, alumnado con gran motivación por el estudio, respeto entre iguales y al profesorado en general y, por otro, alumnos y alumnas con comportamientos y actitudes que dificultaban la convivencia en el Centro. Gran porcentaje de estos alumnos proceden de familias desestructuradas, con lo que desde edades muy tempranas disponen de falta de control y falta de referentes, siendo difícil la aceptación de normas y el respeto en el centro educativo.

A esto debemos añadirle la falta de oferta laboral que los jóvenes tiene en el pueblo, con lo que los alumnos desmotivados suelen agotar su periodo de permanencia en el Centro.

Esta heterogeneidad en el alumnado es extrapolable a las familias, en cuanto a la implicación en el ámbito educativo, que abarca desde la satisfacción por completar la Enseñanza obligatoria hasta, la consecución de estudios superiores.

El departamento de Educación Física, en el curso 2018/2019, es un departamento unipersonal. Impartiendo clases en todos los cursos de la Educación Secundaria Obligatoria (1ºA, 1ºB, 2ºA, 2ºB, 2ºC, 3ºA, 3ºB, 4ºA y 4ºB).

Las instalaciones que disponemos en el Centro son un edificio principal donde se encuentran todas las dependencias del centro, Sala de Usos Múltiples, una pista multideportiva, una pista de baloncesto y una zona techada (porche).

B) CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

Después de revisar la programación del departamento y memoria del curso anterior constatamos ciertos problemas con desigualdades género.

Algunas de las medidas que adoptaremos son:

- Renovar contenidos apostando por juegos y deportes no estereotipados.
- Prestaremos atención al reparto de material y espacio, no permitiendo su discriminación.
- Empoderaremos a las alumnas. Asignándoles roles de liderazgo y otras actividades tradicionalmente asignadas al género masculino.
- Utilizaremos un lenguaje inclusivo e integrador.
- Utilizaremos música en las clases teniendo en cuenta la selección de canciones sin letra machista.
- Introduciremos nuevos referentes deportivos femeninos.
- Emplearemos agrupamientos mixtos como estrategia para generar diversidad y equilibrar la participación.
- Trataremos temas relacionados con la justicia social, principalmente en actividades de expresión corporal.
- Potenciaremos las características positivas del alumnado más allá del género.
- Trataremos a cada persona de forma individualizada no homogeneizando los grupos.

Otros aspectos que hemos tenido en cuenta a la hora de contextualizar la Programación son las prácticas deportivas y lúdicas que existen en la comarca para relacionarlas con la Educación Física escolar.

C) PROPUESTAS DE MEJORA

Este curso 2018/2019 teniendo en cuenta la memoria del departamento del curso anterior (2017/2018) y tras analizar los datos obtenidos de la evaluación inicial del presente curso, se ha considerado establecer una serie de propuestas de mejora a aplicar a lo largo de este curso, como son:



- Plantear nuevos contenidos que atraigan la atención: deportes menos conocidos, ya sean tradicionales, alternativos, predeportivos, etc.
- Mejorar en cuanto a los contenidos referidos a la expresión corporal mediante técnicas que se trabajan en este bloque de contenidos que motivan y dan una perspectiva diferenciada a la materia.
- Inculcar la importancia de la fundamentación teórica del trabajo motriz que se realiza en clase para que el alumnado llegue a tener una visión de la materia con aplicabilidad en el día a día con fundamentos de peso.
- Buscar desde el punto de vista docente un sistema de evaluación objetivo atendiendo a su vez el sistema propuesto por la LOMCE a través de criterios de evaluación y estándares de aprendizajes evaluables, sin perder de vista el aspecto eminentemente motriz de la Educación Física y su necesaria fundamentación teórica.

D) CONTRIBUCIÓN A LAS COMPETENCIAS CLAVE

Las Competencias Claves quedan definidas en la LOMCE en el R.D. 1105/2014, en el Decreto 111/2016 y Orden del 14 de Julio de 2016. Serán junto a los objetivos de la etapa los grandes referentes para la promoción de curso y la adquisición de aprendizajes. Para su concreción hemos tomado referencia fundamental los criterios de evaluación, los estándares de aprendizajes evaluables y los indicadores de logro que se expresan en cada una de las UDIS (Unidades Didácticas Integradas).

Las competencias del currículo recogidas en el artículo 2 del RD 1105/2014 con las siguientes:

- a) Comunicación lingüística.
- b) Competencia matemática y competencia básica en ciencia y tecnología.
- c) Competencia digital.
- d) Aprender a aprender.
- e) Competencias sociales y cívicas.
- f) Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.
- g) Conciencia y expresiones culturales.

Para poder conseguir las competencias claves, el alumnado debe alcanzar los criterios de evaluación. En el criterio se representa el proceso cognitivo, los contenidos necesarios y los contextos donde se producen las competencias claves, de ahí la importancia de los mismos para poder alcanzar las competencias claves. Las superaciones de los criterios de evaluación otorgan un carácter competencial al desempeño (las demostraciones de los conocimientos, habilidades, destrezas y valores desarrollados como resultado del proceso educativo y su ampliación en la vida cotidiana) que se persigue en el alumnado.

Para poder alcanzar los criterios y como referencias a la prueba de evaluación, se han formulado los estándares de aprendizajes evaluables recogidos en el RD 1105/2014 expresados al final de cada ciclo educativo.

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.

2. OBJETIVOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA. ORGANIZACIÓN Y SECUENCIA DE LOS OBJETIVOS.

A. OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA

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.

B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE EDUCACIÓN FÍSICA

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

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 influyan en la mejora de la salud y la 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 los 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 y 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.

Según la LOMCE debemos tener en cuenta lo siguiente:

- En la etapa de ESO los estudiantes experimentan importantes cambios personales y sociales. Por una parte, la Educación Física tiene que ayudar a los jóvenes de esta edad a adquirir de nuevo referencias de sí mismos, de los demás, y de su competencia motriz. Esto colabora en la cimentación de una autoimagen positiva que, junto a una actitud crítica y responsable, le ayude a no sacrificar su salud para adecuarse a unos modelos sujetos a las modas del momento. Por otra parte, los estudiantes se enfrentan a diversidad y a la riqueza de actividades físicas y deportivas, deben conseguir nuevos aprendizajes que les permitan mayor eficiencia en situaciones deportivas, creativas, lúdicas o de superación de retos, junto con la posibilidad de identificar problemas o desafíos, resolverlos y estabilizar sus respuestas utilizando y desarrollando sus conocimientos y destrezas. Además, en la comprensión y la asimilación progresiva de los fundamentos y normas, propios de la materia, deben también integrar y transferir los conocimientos de otras áreas o situaciones. Un aspecto que se hace imprescindible para conseguir los fines propuestos es que la práctica lleve aparejada la reflexión sobre lo que se está haciendo, el análisis de la situación y la toma de decisiones; también hay que incidir en la valoración de las actuaciones propias y ajenas y en la búsqueda de fórmulas de mejora: como resultado de este tipo de práctica se desarrolla la confianza para participar en diferentes actividades físicas y valorar estilos de vida saludables y activos. Los deportes son, actualmente, la actividad física con mayor repercusión sociocultural, por lo que facilitan la integración social; sin embargo, la Educación Física en esta etapa no debe aportar una visión restringida, sino que se debe ayudar a que el alumnado adquiera las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para desarrollar su conducta motriz en diferentes tipos de actividades, es decir, ser competente en contextos variados.

3. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE Y CORRELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE.



A la hora de plantear los contenidos que habrán de desarrollarse durante los cursos hay que considerar como requisitos previos una serie de **criterios** que nos sirven de referencia para la **secuenciación** de los mismos:

1) **Los cambios psicofísicos**, es decir, tener presente a quienes van dirigidos. En el curso se producen o se han producido cambios a dos niveles:

a) A nivel anatómico-funcional: maduración esquelética, aumento de la capacidad torácica, perfeccionamiento central, cambio funcional en el sistema neurovegetativo, aumento y estabilización del peso.

b) A nivel físico-sexual: se ha producido maduración en sus órganos y sistemas funcionales, lo cual va asociado a cambios psíquicos que repercuten sobre la imagen corporal y origina desajustes en la coordinación motriz.

2) **La lógica interna de la materia** que nos obliga a organizar el contenido de una determinada forma, es decir, ¿qué vamos a enseñar? De esta manera, las actividades de enseñanza-aprendizaje han de ser secuenciadas según las siguientes características:

- deben de buscar el papel activo del alumno,
- deben de permitir que el alumno tome decisiones,
- deben favorecer la investigación en la acción,
- deben de permitir su realización por los alumnos de diferentes capacidades y motivaciones.

3) **La utilización del entorno como contexto de aprendizaje**, se trata de dar respuesta a ¿dónde lo vamos a enseñar? Este es un aspecto muy importante ya que una secuenciación de contenidos puede quedar reducida al plano teórico si no puede llevarse a la práctica en el contexto educativo para el que ha sido pensado por no tener en cuenta las características de dicho entorno.

4) **Diversificación curricular ante la singularidad del alumnado**. Este es un aspecto que ha de ser tenido en cuenta previamente y que en esta programación aparece reflejada en el apartado referido a la información específica del curso en cuestión.

5) **Planificación de las actividades**, es decir, ¿cómo lo vamos a organizar? Ello dependerá en gran medida de las condiciones reales de trabajo en la que nos encontramos, es decir, medios de los que se dispone: instalaciones y material didáctico para el área de E.F.

La Educación Física es una materia del bloque de asignaturas específicas en todos los cursos de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria. En esta materia los **contenidos** se organizan alrededor de **cinco grandes bloques**: Salud y calidad de vida, Condición física y motriz, Juegos y deportes, Expresión corporal y Actividades físicas en el medio natural. **La salud y la calidad de vida** es un eje primordial de la Educación Física y así se refleja en este currículo con la inclusión de un bloque de contenidos específico para esta temática que engloba todos los aspectos relacionados con ésta.

A través de los contenidos de Educación Física se trabajará un amplio repertorio de acciones motrices, promoviendo que el alumnado adquiera las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para desarrollar su competencia motriz en contextos variados.

La LOMCE habla de cinco tipos de situaciones motrices en los que puede estructurarse la Educación Física que se caracterizan por rasgos comunes de lógica interna y diferentes a los de los otros tipos y se añade un sexto aspecto relacionado con la adopción de hábitos saludables.

Acciones motrices individuales en entornos estables

Suelen basarse en modelos técnicos de ejecución, y en ellas resulta decisiva la capacidad de ajuste para lograr conductas motrices cada vez más eficaces, optimizar la realización, gestionar el riesgo y alcanzar soltura en las acciones, donde la repetición para la mejor automatización y perfeccionamiento suele aparecer con frecuencia. Este tipo de situaciones se suele presentar en las actividades de desarrollo del esquema corporal, de adquisición de habilidades individuales, en la preparación física de forma individual, el atletismo, la natación y la gimnasia en algunos de sus aspectos, entre otros.

Acciones motrices en situaciones de oposición

En estas situaciones resulta imprescindible la interpretación correcta de las acciones de un oponente, la selección acertada de la acción, la oportunidad del momento de llevarla a cabo, y la ejecución



de dicha decisión. La atención, la anticipación y la previsión de las consecuencias de las propias acciones en el marco del objetivo de superar, al contrario, así como el estricto respecto a las normas y a la integridad del adversario consustancial en este tipo de acciones, son algunas de las facultades implicadas; a estas situaciones corresponden los juegos de uno contra uno, los juegos de lucha, el judo, el bádminton, el tenis, el mini tenis y el tenis de mesa, entre otros.

Situaciones de cooperación, con o sin oposición

Nos referimos a las situaciones donde se producen relaciones de cooperación y colaboración con otros participantes en entornos estables para conseguir un objetivo, pudiéndose dar que las relaciones de colaboración tengan como objetivo el de superar la oposición de otro grupo. El adecuado uso de la atención global, selectiva y su combinación, la interpretación de las acciones del resto de los participantes, la previsión y anticipación de las propias acciones atendiendo a las estrategias colectivas, el respeto a las normas, la capacidad de estructuración espacio-temporal, la resolución de problemas y el trabajo en grupo, son capacidades que adquieren una dimensión significativa en estas situaciones, además de la presión que pueda suponer el grado de oposición de adversarios en el caso de que la haya. Debe tenerse en cuenta, a su vez, la oportunidad que supone el aprovechamiento de situaciones de cooperación para, mediante la utilización de metodologías específicas, abordar el tema de las relaciones interpersonales, cuyo adecuado tratamiento con tanta frecuencia se señala en nuestros días. Juegos tradicionales, actividades adaptadas del mundo del circo, como acrobacias o malabares en grupo; deportes como el patinaje por parejas, los relevos, la gimnasia en grupo, y deportes adaptados, juegos en grupo; deportes colectivos como baloncesto, balonmano, béisbol, rugby, fútbol y voleibol, entre otros, son actividades que pertenecen a este grupo.

Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno

Lo más significativo es que el medio en el que se realizan las actividades no tiene siempre las mismas características, por lo que genera incertidumbre y su finalidad es adaptarse al entorno y a la actividad. En general se trata de desplazamientos con o sin materiales, realizados en el entorno natural o urbano que puede estar más o menos acondicionado, pero que experimenta cambios predecibles o no, por lo que el alumnado necesita organizar y adaptar sus conductas concretas a las variaciones del mismo. Resulta decisiva la interpretación de las condiciones del entorno para situarse, priorizar la seguridad sobre el riesgo y regular la intensidad de los esfuerzos en función de las posibilidades personales. En ocasiones, las acciones incluyen cierta carga emocional que el usuario debe gestionar adecuadamente. Estas actividades facilitan la conexión con otras áreas de conocimiento y la profundización en valores relacionados con la conservación del entorno, fundamentalmente del medio natural; puede tratarse de actividades individuales, grupales, de colaboración o de oposición. Las marchas y excursiones a pie o en bicicleta, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza (de pistas, de aproximación y otros), el esquí, en sus diversas modalidades, o la escalada, forman parte, entre otras, de las actividades de este tipo de situación.

Situaciones de índole artística o de expresión

Las respuestas motrices requeridas tienen finalidades artísticas, expresivas y comunicativas, son de carácter estético y comunicativo y pueden ser individuales o en grupo. El alumno debe producir, comprender y valorar esas respuestas. El uso del espacio, las calidades del movimiento, la conjunción con las acciones de los otros, así como los componentes rítmicos y la movilización de la imaginación y la creatividad en el uso de diferentes registros de expresión (corporal, oral, danzada, musical) y superación de la inhibición, son la base de estas acciones. Dentro de estas actividades tenemos los juegos cantados, la expresión corporal, las danzas, el juego dramático y el mimo, entre otros.

Adopción de hábitos saludables

La Educación Física en las edades de escolarización debe tener una presencia importante si se quiere ayudar a paliar el sedentarismo, que es uno de los factores de riesgo identificados, que influye en algunas de las enfermedades más extendidas en la sociedad actual. Debe asegurarse que esa práctica respete las condiciones de uso y aplicación que la garanticen como saludable. En consecuencia, su adecuada orientación y control hacia la salud individual y colectiva, la intervención proporcionada de las capacidades físicas y coordinativas, así como la atención a los valores individuales y sociales con especial interés referidos a la gestión y ocupación del tiempo libre y el ocio, constituyen un elemento esencial y permanente de toda práctica física realizada en las etapas escolares. Ello no es óbice para que se programen actividades que persigan de forma explícita el cuidado de la salud, la mejora de la condición física o el empleo constructivo del ocio y del tiempo libre, pero siempre desde la perspectiva de que el alumnado aprenda a gestionarlos de forma autónoma. No se trata, sólo, de conseguir que durante las



etapas escolares el alumnado esté más sano, sino de que aprenda a comportarse de manera más sana, y eso se ha de producir como consecuencia de una adecuada orientación de la Educación Física.

Se pretende que los alumnos conozcan y valoren los efectos que sobre su salud y su calidad de vida tiene la condición física que puedan conseguir. La actividad física debe presentarse formando parte de las actividades en el medio natural, mediante diferentes formas de expresión corporal o bien, más frecuentemente en juegos y deportes. Esta contextualización enriquece la actividad física con contenidos socializadores y facilitadores de la comunicación, añadiéndole factores motivadores.

A. CONTENIDOS RECOGIDOS EN LA ORDEN DEL 14 DE JULIO DE 2016 PARA EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Bloque de CONTENIDOS

El bloque Salud y calidad de vida agrupa los contenidos relacionados con los hábitos de vida saludable (alimentación, actividad física programada y descanso), los estilos de vida activos, prevención de conductas y hábitos perjudiciales para la salud, técnicas básicas de respiración, relajación y alivio de la tensión y del estrés, y el uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación.

El bloque Condición física y motriz se centra en aspectos asociados al desarrollo de las capacidades físicas y motrices, a la regulación de la práctica de actividad física y los sistemas de obtención de energía.

En el bloque de Juegos y deportes se incluyen contenidos como los juegos predeportivos, los deportes, los juegos populares, los juegos alternativos, etc. Este bloque de contenidos es un instrumento adecuado para desarrollar capacidades y habilidades propias de la materia. Los juegos y los deportes favorecen y desarrolla la motivación, el trabajo en equipo y la solidaridad del alumnado.

Los contenidos del bloque de Expresión corporal desarrollan la comunicación y la expresión creativa y artística a través del cuerpo y la expresión y la regulación de emociones y sentimientos.

El bloque de Actividades físicas en el medio natural se orienta hacia la interacción del alumnado con el medio natural y urbano, valorando sus beneficios positivos, a la integración de estos en su vida cotidiana y a la concienciación de la necesidad de su conservación.

CONTENIDOS PARA ENSEÑANZA SECUNDARIA (1º a 4º de ESO)

1º ESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Características de las actividades físicas saludables. La alimentación y la salud. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación. La estructura de una sesión de actividad física. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)

Bloque 2. Condición física y motriz.

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. 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. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Juegos predeportivos. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico deportivas individuales y colectivas. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.



Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. Objetivos del juego de ataque y defensa. Juegos alternativos, como, por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc. Juegos cooperativos. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal.

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. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión. Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal. Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

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. Técnicas de progresión en entornos no estables. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

2º ESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana. Características de las actividades físicas saludables. Actitud crítica hacia a 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.

Bloque 2. Condición física y motriz.

Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. 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. 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.

Bloque 3. Juegos y deportes.

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.

Bloque 4. Expresión corporal.

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. Bailes tradicionales de Andalucía. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

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.

3º ESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

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.

Bloque 2. Condición física y motriz.

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.

Bloque 3. Juegos y deportes.

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 planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. 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 técnico táctico. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos. El deporte en Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal.

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.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

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. 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, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

4º ESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

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 consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc. 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. 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.

Bloque 2. Condición física y motriz.

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.

Bloque 3. Juegos y deportes.

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



físico-deportivas. 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 intercambiando 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 de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal.

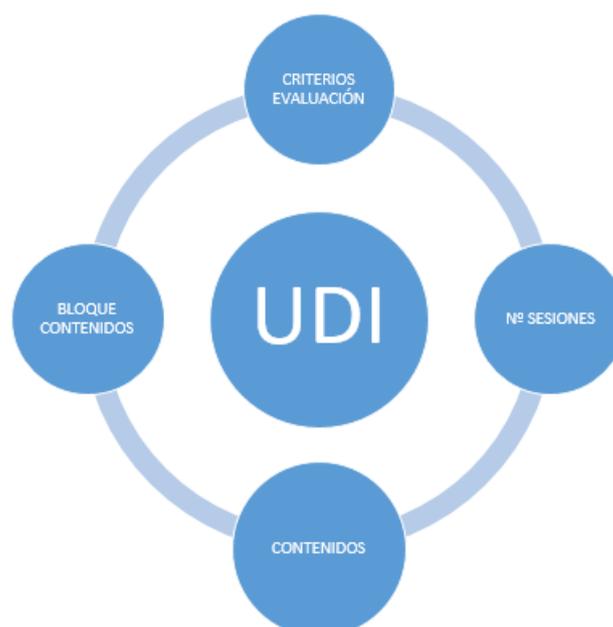
Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. Diseño y realización de los montajes artístico expresivos como, por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

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. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía. 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.

A1. Distribución temporal de los contenidos.

Con esta distribución de contenidos se pretende que exista una equidad entre los diferentes bloques de contenidos del área de Educación Física. Todo ello teniendo en cuenta la disponibilidad de instalaciones y material con el objeto de conseguir su máximo aprovechamiento.





1º ESO

TEMPORALIZACIÓN	CONTENIDOS
PRIMER TRIMESTRE	<ul style="list-style-type: none"> - UDI 1 "Hazlo por tu salud". - UDI 2 "¿Cómo me encuentro?" - UDI 3 "Comba cooperativa". - UDI 4 "Jugamos y cooperamos".
SEGUNDO TRIMESTRE	<ul style="list-style-type: none"> - UDI 5 "Los juegos alternativos". - UDI 6 "Actores mudos". - UDI 7 "Pinfuvote". - UDI 8 "Aprendiendo el atletismo".
TERCER TRIMESTRE	<ul style="list-style-type: none"> - UDI 9 ¿Jugamos juntos? - UDI 10 "Me divierto con las palas". - UDI 11 ¿Estoy en forma? - UDI 12 "No me despisto".

1º ESO	CE	Bloque temático	U.D. Nº:	Título (y breve descripción de los contenidos)	Sesiones
1º EVALUACIÓN	1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	CF Motriz Salud y Calidad de Vida Juegos y Deportes	1	Hazlo por tu salud <ol style="list-style-type: none"> 1. Sedentarismo e índice de masa corporal. 2. Frecuencia cardiaca. 3. Calentamiento. "Juegos y ejercicios". 4. Ejercicios de movilidad articular y flexibilidad. 5. Juegos de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y agilidad. 6. Higiene corporal. 7. Acondicionamiento físico a través de circuitos, ... 8. Juegos y actividades de relajación. 9. Juegos y actividades de coordinación, equilibrio y agilidad. 10. Higiene postural. 	10
	1, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 13	CF Motriz Salud y Calidad de Vida	2	¿Cómo me encuentro? <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluación y auto-evaluación de la CF mediante test. 2. Evaluación inicial teórica y práctica mediante actividades físicas variadas. 3. Acondicionamiento físico general adaptado a la edad y nivel. 	4
	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	CF Motriz Juegos y Deportes Expresión corporal	3	Comba cooperativa <ol style="list-style-type: none"> 1. Juegos de familiarización. 2. Ejercicios de progresión y manejo de la comba. 3. Ejercicios de coordinación con 1 comba. 4. Habilidades básicas con combas. 5. Montaje de coreografías en pequeños grupos. 6. Examen práctico 	6
	1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 11	CF Motriz Juegos y Deportes	4	Jugamos y cooperamos <ol style="list-style-type: none"> 1. Juegos diversos de iniciación a los deportes de pelota. 2. Juegos diversos cooperativos y de grupo. 	4
					Pruebas teóricas:
				Total:	25



2ª EVALUACIÓN	1, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12	CF motriz Juegos y Deportes	5	Los juegos alternativos: indiana, freesbe, ringol, ... 1. Práctica de juegos recreativos alternativos. 2. Conocimientos teóricos y prácticos de estos juegos. 3. Juegos de familiarización. 4. Pases, recepciones, conducciones y lanzamientos en los juegos y deportes alternativos. 5. Experimentar situaciones reales de juego. 6. Reglamento básico de alguno de ellos. 7. Mini-campeonato.	5
	2, 7, 8, 9, 10, 11, 13	Expresión corporal	6	Actores mudos 1. Juegos de desinhibición. 2. Técnicas: mimo y gesto. 3. Maquillaje, vestuario y disfraz. 4. Representación. 5. Elaboración grupal de coreografías.	5
	1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11	CF Motriz Juegos y Deportes	7	Pinfuvote 1. Conocimiento de los deportes en los que se basa. 2. Aprendizaje del reglamento básico. 3. Juegos de iniciación y uso de las distintas superficies de contacto. 4. Juego global. 5. Mini-campeonato.	5
	1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	CF Motriz Juegos y Deportes	8	Aprendemos el atletismo 1. Técnica de carrera. 2. Juegos atléticos de carrera, salto, lanzamiento, velocidad y fuerza. 3. Velocidad de reacción, salidas de velocidad. 4. Relevos. 5. Examen teórico-práctico.	5
				Pruebas teóricas	1
				Total:	21
3ª EVALUACIÓN	1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	CF Motriz Juegos y Deportes	9	¿Jugamos juntos? 1. Juegos pre-deportivos de equipos con pelota: fútbol, baloncesto, balonmano, hockey y voleibol. 2. Reglamento básico de dichos deportes. 3. Investigación sobre su historia y origen. 4. Mini-campeonato para aplicar las habilidades aprendidas.	8
	1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	CF Motriz Juegos y Deportes	10	Me divierto con las palas 1. Iniciación a los deportes de raqueta (pádel, tenis...) a través de las palas. 2. Conocimientos teóricos y prácticos sobre dichos deportes. 3. Práctica de juegos aplicables. 4. Mini-campeonatos. 5. Normas y reglas auto-gestionadas. 6. Examen práctico integrado.	5



1,4,5, 6, 9,10 11,13	CF Motriz Salud y Calidad de Vida	11	¿Estoy en forma? <ol style="list-style-type: none"> 1. Realización de las pruebas de CF para comparar los resultados con los obtenidos en la tercera unidad didáctica. 2. Comprobación de su actual índice de masa corporal. 3. Análisis de dichos resultados a través de gráficas, etc... 	4
5, 7, 8, 9, 10, 11, 13	Actividade s físicas en el medio natural	12	No me despisto <ol style="list-style-type: none"> 1. Normas de conservación del medio natural. 2. Juegos de orientación. 3. Construcción de planos. 4. Juegos de pistas y rastreo. 5. Carrera de orientación en el centro. 6. Rutas senderistas en el entorno cercano. 	4
Pruebas y exámenes teóricos y prácticos				1
Total:				22
Total en el curso:				68

NOTA: Algunas de estas Unidades Didácticas se desarrollarán de forma simultánea (fundamentalmente durante el primer trimestre). La temporalización de las distintas Unidades Didácticas dependerá en gran medida de las condiciones meteorológicas (problemas en la utilización de las distintas instalaciones deportivas tanto propias como municipales).



2º ESO

TEMPORALIZACIÓN	CONTENIDOS
PRIMER TRIMESTRE	<ul style="list-style-type: none"> - UDI 1 "Cuidamos nuestra salud". - UDI 2 "Calentando motores". - UDI 3 "¿Cómo estoy?" - UDI 4 "Como Pau Gasol / Como Rafa Pascual".
SEGUNDO TRIMESTRE	<ul style="list-style-type: none"> - UDI 5 "¿Cuánto salto?" - UDI 6 "Pirámides como las de Egipto". - UDI 7 "Pinfuvote". - UDI 8 "Juguemos con palas y raquetas".
TERCER TRIMESTRE	<ul style="list-style-type: none"> - UDI 9 "Recréate jugando". - UDI 10 "Me expreso con mi cuerpo". - UDI 11 "Comparo mi estado de forma". - UDI 12 "Vive la naturaleza".

2º ESO	C. E.	Bloque temático	U.D. Nº:	Título (y breve descripción de los contenidos)	Sesiones
1ª EVALUACIÓN	1,4,5, 6,9,10 11,12	CF Motriz Salud y Calidad de Vida	1	Cuidamos nuestra salud <ol style="list-style-type: none"> 1. Sedentarismo. 2. Índice de masa corporal. 3. Frecuencia cardíaca. 4. Actividades de calentamiento general y específico, sus efectos sobre el organismo y valorarlo como medio para prevenir lesiones. 5. Hábitos higiénicos de cuidado corporal y hábitos de actividad física segura y saludable. 6. Hábitos posturales y ejercicio. 	4
	1,4,5, 6,9,10 11,12	CF Motriz Salud y Calidad de Vida Juegos y Deportes	2	Calentando motores <ol style="list-style-type: none"> 1. Ejercicios de movilidad articular y flexibilidad. 2. Aplicaciones deportivas para el trabajo de las Cualidades Físicas Básicas: Habilidades Genéricas y Específicas de distintos deportes individuales y colectivos aplicadas al desarrollo de la Condición Física. 3. Acondicionamiento físico a través de distintas habilidades deportivas, circuitos. 4. Condición Física y Salud: conocer y combatir los hábitos poco saludables. Puestas en común. 5. Juegos y actividades de coordinación, equilibrio y agilidad. 	8
	1,4,5, 6,9,10 11,12	CF Motriz Salud y Calidad de Vida	3	¿Cómo estoy? <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluación de la C.F. mediante test. 2. Conocer su estado de forma y sus limitaciones. 3. Valorar la importancia de la mejora de su Condición Física. 	5



	1,3,5, 7,8,9,10 11,12	CF Motriz Juegos y Deportes	4	Como Pau Gasol / Como Rafa Pascual 1. Fundamentos teóricos básicos. Juegos de dominio de balón. 2. Pase y recepción / Toques: dedos, antebrazos, saque. 3. Bote y tiro a canasta / Remate. 4. Situaciones de ataque-defensa / Transición ataque-defensa. 5. "Mini-partido" con las reglas básicas / Juego colectivo 3x3, 6x6. 6. Examen teórico-práctico.	6
				Pruebas teóricas:	1
				Total:	24
2ª EVALUACIÓN	1,3,5, 7,8,9, 10,11,12	CF Motriz Juegos y Deportes	5	¡Cuánto salto! Habilidades Atléticoas. 1. Juegos atléticos recreativos. 2. Introducción a las pruebas atléticas de salto de altura y salto de longitud. 3. Aprendizaje de la técnica básica de ambos saltos. 4. Explicación reglas básicas de estas modalidades. 5. Mini-campeonato con reglas básicas.	4
	2, 5, 6, 7, 8, 9, 10	CF Motriz Expresión Corporal	6	Pirámides como las de Egipto. 1. Iniciación al Acrosport (juegos de equilibrio). 2. Toma de conciencia del equilibrio sobre distintos apoyos y alturas. 3. Realización de figuras de dúos, tríos y cuartetos. 4. Composición de una coreografía en pequeños grupos. 5. Examen teórico-práctico.	6
	1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11	CF Motriz Juegos y Deportes	7	Pinfuvote 6. Conocimiento de los deportes en los que se basa. 7. Aprendizaje del reglamento básico. 8. Juegos de iniciación y uso de las distintas superficies de contacto. 9. Juego global. 10. Mini-campeonato.	5
	1,3,5, 7,8,9,10 11,12	CF Motriz Juegos y Deportes	8	Juguemos con palas y raquetas (bádminton, pádel, tenis, ...) 1. Juegos recreativos con raqueta. Importancia de la hidratación en el deporte. 2. Introducción a los desplazamientos, saques y golpes. 3. Aprendizaje de los diferentes golpes. 4. Explicación reglas básicas del juego. 5. Práctica de todo lo visto mediante un "mini-campeonato" con las reglas básicas.	6
					Pruebas teóricas:
				Total:	22



3ª EVALUACIÓN	1,3,5, 7,8,9,10 11,12	C.F. Motriz Juegos y Deportes	9	Recréate jugando (ringol, freesbe, bocce, ...) <ol style="list-style-type: none"> 1. Práctica de juegos recreativos alternativos. Conocimientos teóricos y prácticos de estos juegos alternativos recreativos. Juegos de familiarización. 2. Pases, recepciones, conducciones y lanzamientos en los juegos y deportes alternativos. 3. Experimentar situaciones reales de juego en pequeños grupos y terrenos reducidos llevando a estas situaciones las técnicas aprendidas. 4. Reglamento básico de algunos de ellos. Adaptarse al juego de conjunto en situaciones reales de juego, intentando aplicar las técnicas aprendidas. 5. Mini-campeonato. "La competición". 	5
	2,7, 8,9,10 11,12	Expresión Corporal	10	Me expreso con mi cuerpo <ol style="list-style-type: none"> 1. El juego dramático. 2. Juegos de mímica. Juegos de representación. 3. Juegos de danza y baile. Coreografías guiadas. Construcción progresiva. 4. Creación grupal de estructuras rítmico-expresivas (teatro y danza). 5. Evaluación de la prueba final. 	6
	1,4,5, 6,9,10 11,12	CF Motriz Salud y Calidad de Vida	11	Comparo mi estado de forma <ol style="list-style-type: none"> 4. Realización de las pruebas de CF para comparar los resultados con los obtenidos en la tercera unidad didáctica. 5. Comprobación de su actual índice de masa corporal. 6. Análisis de dichos resultados a través de gráficas, etc... 	4
	8,9,10 11,12	A.F. en el medio natural	12	Vive la Naturaleza <ol style="list-style-type: none"> 1. Normas sobre la conservación del medio urbano y natural. 2. La bici y desarrollo sostenible. Normas de conducción, seguridad y uso. 3. Salida de Senderismo. 4. Juegos y actividades de orientación. 	5
				Prueba teórica:	1
				Total:	21
				Total en el curso:	67

NOTA: Algunas de estas Unidades Didácticas se desarrollarán de forma simultánea. La temporalización de las distintas Unidades Didácticas dependerá en gran medida de las condiciones meteorológicas (problemas en la utilización de las distintas instalaciones deportivas tanto propias como municipales).



TEMPORALIZACIÓN	CONTENIDOS
PRIMER TRIMESTRE	<ul style="list-style-type: none"> - UDI 1 "Nos ponemos en forma". - UDI 2 "¿Cómo estoy?". - UDI 3 "Dieta y karma". - UDI 4 "Jugando al balonmano".
SEGUNDO TRIMESTRE	<ul style="list-style-type: none"> - UDI 5 "Construye con tu cuerpo". - UDI 6 "Skate bottle". - UDI 7 "Así lo aprendí yo". - UDI 8 "Rugby-tocado".
TERCER TRIMESTRE	<ul style="list-style-type: none"> - UDI 9 "Perfecciono mi vóley". - UDI 10 "Los deportes de raqueta". - UDI 11 "El circo". - UDI 12 "Búscate, encuéntrate".

3º ESO	C.E.	Bloque temático	U.D. Nº:	Título (y breve descripción de los contenidos)	Sesiones
1º EVALUACIÓN	4, 5, 6, 7, 9, 10, 11	C.F. y motriz Salud y calidad de vida	1	Nos ponemos en forma <ol style="list-style-type: none"> 1. Sedentarismo e índice de masa corporal 2. Frecuencia cardíaca 3. Calentamiento general y específico. 4. Ejercicios de movilidad articular y flexibilidad. 5. Acondicionamiento físico mediante circuitos. 6. Sesiones de trabajo de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad en base a juegos y actividades varias. 7. Juegos y actividades de coordinación general, específica y equilibrio. 8. Presentación de los principios básicos del entrenamiento y su puesta en práctica. 9. Métodos de entrenamiento. 	8
	1, 4, 5, 9, 10, 11	C.F. y motriz Salud y calidad de vida	2	¿Cómo estoy? <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluación y auto-evaluación de la CF mediante test. 2. Evaluación inicial teórica y práctica mediante actividades físicas variadas. 3. Acondicionamiento físico general adaptado a la edad y nivel. 	4
	4, 5, 6, 9, 10, 11	Salud y calidad de vida	3	Dieta y Karma. <ol style="list-style-type: none"> 1. Aspectos cualitativos y cuantitativos de la dieta. 2. Relación dieta y actividad física. 3. Importancia de la alimentación en edad escolar. 4. Ejercicios de respiración para conseguir la relajación. 5. Práctica de masajes para conseguir la relajación. 6. Relajación progresiva de Jacobson. 7. Juegos bajo la temática de la alimentación. 8. Higiene postural para conseguir la relajación. 9. Relajación y vuelta a la calma. "Actividades propuestas por el alumnado". 	5



	1, 3, 5, 7, 8, 9, 10	C.F. y motriz	4	Jugando al balonmano <ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer y valorar el nivel inicial del alumnado en la práctica del balonmano. 2. Reconocer y valorar las capacidades específicas propias para jugar al balonmano. 3. Trabajar los diferentes fundamentos técnicos: pase, recepción, bote, lanzamiento a portería. 4. Aprender nuevos fundamentos tácticos. Situaciones de ataque-defensa. Resolución de problemas tácticos ofensivos y defensivos. 5. "Mini-partido" con reglas básicas. 6. Examen teórico-práctico. 	6
				Pruebas teóricas:	1
				Total:	24
2ª EVALUACIÓN	1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10,	C.F. y motriz	5	Construye con tu cuerpo (Acrosport). <ol style="list-style-type: none"> 1. Toma de conciencia del equilibrio sobre distintos apoyos y alturas. 2. Controlar la tonicidad muscular necesaria para mantener la postura. 3. Localización de movimientos: flexión, extensión, etc. 4. Conocer y aceptar las posibilidades y limitaciones de los/as compañeros/as. 5. Descubrimiento de nuevas formaciones a partir de la exploración. 6. Realización de formaciones de duos, tríos, cuartetos, quintetos y sextetos. 7. Adecuación de los movimientos al ritmo. 8. Elaboración de una coreografía en grupos. 	6
	1, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12	C.F. y motriz	6	Skate bottle <ol style="list-style-type: none"> 1. Descubrimiento de nuevos juegos y deportes alternativos. 2. Historia del skate-bottle. 3. Construcción del material para su práctica. 4. Conocimientos del reglamento básico. 5. Práctica de juegos y actividades para su familiarización. 6. Práctica de los diferentes fundamentos técnicos. 7. Situaciones reducidas y juego global. 	5
	1, 3, 5, 7, 9, 10, 11	Juegos y Deportes	7	Así lo aprendí yo <ol style="list-style-type: none"> 1. Juegos populares y tradicionales de Andalucía. 2. Uso de las nuevas tecnologías para conocer nuevos juegos. 3. Práctica de juegos individuales y colectivos. 4. Adquisición de hábitos recreativos extraescolares. 5. Reflexión sobre la posibilidad del uso de estos juegos para la recreación y ocupación del tiempo libre. 6. Exposición de juegos y reglas de los alumnos a los compañeros. 	5



	1, 3, 5, 7, 8, 9, 10	C.F. y motriz Juegos y Deportes	8	Rugby (tocado) <ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer y valorar el nivel inicial del alumnado en la práctica del rugby. 2. Reconocer y valorar las capacidades específicas propias para jugar al rugby. 3. Repasar los fundamentos técnicos aprendidos en el curso anterior: pase, recepción, bote, lanzamiento. 4. Aprender nuevos fundamentos tácticos. 5. Examen teórico-práctico. 	6
				Pruebas teóricas	1
				Total:	23
3ª EVALUACIÓN	1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10	C.F. y motriz Juegos y Deportes	9	Perfecciono mi voley <ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer y valorar el nivel inicial del alumnado en la práctica del rugby. 2. Los fundamentos reglamentarios y técnico-tácticos del juego en voleibol, aplicándolos a situaciones reales de juego, y especialmente en situaciones reducidas. 3. Situaciones reducidas de juego 1 vs 1, 2 vs 2, y 3 vs 3 en condiciones de competición, mostrando una actitud equilibrada ante la misma. 4. Juego global de 6 vs 6. 5. Mini-competición. 6. Examen práctico. 7. Hábitos higiénicos de cuidado corporal y hábitos de actividad física segura y saludable. 	6
	1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10	C.F. y motriz Juegos y Deportes	10	Los deportes de raqueta (tenis y pádel) <ol style="list-style-type: none"> 1. El tenis y el pádel como deportes. 2. Historia y aspectos reglamentarios. 3. Los aspectos técnico-tácticos fundamentales del tenis y el pádel. 4. Juegos recreativos para su familiarización. 5. Situaciones 1 vs 1 y 2 vs 2. 6. Los aspectos recreativos, lúdicos y emocionales, por encima del hecho de ganar o perder. 7. Torneo SUPERCUP. 8. Examen práctico. 	6
	1, 4, 6, 9, 10, 11	C.F. y motriz	11	El circo <ol style="list-style-type: none"> 1. Los orígenes y características de las bolas malabares, cariocas y palos chinos. 2. Construcción del propio material para su práctica. 3. Actividades de aprendizaje sobre los malabares, cariocas y palos chinos. 4. Desarrollo de la coordinación óculo-manual. 5. Evaluación de la construcción y diseño del material. 6. Investigación al respecto a través de las TICS. 7. Evaluación del manejo a través de trucos. 	4



	1, 5, 7, 8, 9, 10, 11	A.F. en el medio natural	12	Búscate, encuéntrate... <ol style="list-style-type: none"> 1. Resolver problemas de orientación utilizando mapas, y planos. 2. Conocer y utilizar recursos artificiales y naturales para orientarse en el espacio. 3. Practicar juegos de orientación con mapa, brújula y plano de carácter grupal y valorar los aspectos lúdicos y recreativos de los mismos. 4. Tomar consciencia del impacto que las actividades físicas en el medio natural tienen sobre el medio ambiente. 	5
				Pruebas y exámenes teóricos y prácticos	1
				Total:	22
				Total en el curso:	69

NOTA: Algunas de estas Unidades Didácticas se desarrollarán de forma simultánea. La temporalización de las distintas Unidades Didácticas dependerá en gran medida de las condiciones meteorológicas (problemas en la utilización de las distintas instalaciones deportivas tanto propias como municipales).



TEMPORALIZACIÓN	UNIDADES
PRIMER TRIMESTRE	<ul style="list-style-type: none"> - UD 1 "Nos ponemos en forma". - UD 2 "¿Cómo estoy después de entrenar?" - UD 3 "Me relajo". - UD 4 "Baloncesto por la igualdad".
SEGUNDO TRIMESTRE	<ul style="list-style-type: none"> - UD 5 "Cuido mi salud". - UD 6 "Acróbatas". - UD 7 "Raqueteando: Bádminton, palas, ping-pong, pádel". - UD 8 "Como Maradona".
TERCER TRIMESTRE	<ul style="list-style-type: none"> - UDI 9 "Multideporte: Friesbe, béisbol, unihockey, rugby". - UDI 10 "Juegos del mundo". - UDI 11 "Exprésate moviéndote". - UDI 12 "Me oriento en el espacio".

4º ESO	C. E.	Bloque temático	U.D. Nº:	Título (y breve descripción de los contenidos)	Sesiones
1ª EVALUACIÓN	1,4,5, 6,10, 11,12, 13	C.F. y motriz Salud y calidad de vida	1	Nos ponemos en forma <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento general y específico 2. Ejercicios de movilidad articular y flexibilidad. 3. Sesiones de trabajo dedicados al acondicionamiento físico a través de circuitos. 4. Sesiones de trabajo de fuerza en base a actividades varias y juegos. 5. Sesiones de trabajo de velocidad en base a actividades varias y juegos. 6. Sesiones de trabajo de resistencia en base a actividades varias y juegos. 7. Sesiones de trabajo de flexibilidad en base a actividades varias y juegos. 8. Juegos y actividades de coordinación general, específica y equilibrio. 9. Presentación de los principios básicos del entrenamiento y planes de entrenamiento personalizados. 	8
	1,4,5, 6,10, 11,12, 13	C.F. y motriz Salud y calidad de vida	2	¿Cómo estoy después de entrenar? <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluación de la CF mediante test. 2. Conocer su estado de forma y sus limitaciones. 3. Valorar la importancia de la mejora de su condición física. 	4
	4,6, 10,11, 12,13	C.F. y motriz Expresión Corporal	3	Me relajo <ol style="list-style-type: none"> 1. Trabajo de confianza. 2. Conocimiento de diferentes métodos de relajación. 3. Conocimiento de la importancia de la relajación a la hora de la práctica física y del desarrollo de nuestras actividades diarias. 4. La vuelta a la calma: actividades, juegos y examen práctico sobre el contenido. 	4



	1,3,5, 7,8,9, 10,11, 12,13	C.F. y motriz Juegos y Deportes	4	Baloncesto por la igualdad 1. Fundamentos teóricos básicos. 2. Pase y recepción. 3. Bote y lanzamiento a canasta. 4. Situaciones de ataque-defensa. Resolución de problemas tácticos ofensivos y defensivos. 5. "Mini-partido" con reglas básicas. 6. Examen teórico-práctico.	6
				Prueba teórica:	1
				Total:	23
2ª EVALUACIÓN	4,5,6, 10,11, 12,13	Salud y calidad de vida	5	Cuido mi salud 1. Clases teóricas sobre los hábitos nocivos relacionados con la práctica física y la salud en general. 2. Charla teórico-práctica sobre los primeros auxilios. 3. Aplicaciones prácticas en las actividades deportivas. 4. Examen teórico-práctico.	4
	1, 2, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12	C.F. y motriz Expresión Corporal	6	Acrobatas 1. Toma de conciencia del equilibrio sobre distintos apoyos y alturas. 2. Conocer y aceptar las posibilidades y limitaciones de los/as compañeros/as. 3. Realización de formaciones de duos, trios, cuartetos, quintetos y sextetos. 4. Descubrimiento de nuevas formaciones a partir de la exploración. 5. Adecuación de los movimientos al ritmo. 6. Elaborar una coreografía en pequeños grupos. 7. Examen práctico.	6
	1,3,5, 7,8,9, 10,11, 12,13	C.F. y motriz Juegos y Deportes	7	Raqueteando: bádminton, palas, ping-pong, pádel. 1. Vivenciar diferentes deportes de raqueta. 2. Juegos recreativos. 3. Introducción a los desplazamientos, saques y golpes básicos. 4. Aprendizaje de diferentes golpes. 5. Explicación reglas básicas del juego. 6. "Mini-campeonato" con reglas básicas. 7. Fundamentos teóricos básicos. 8. Examen teórico-práctico	5
	1,3,5, 7,8,9, 10,11, 12,13	CF y Salud Juegos y Deportes	8	Como Maradona 1. Fundamentos teóricos básicos. 2. Aspectos Técnicos (control, conducción, pase, regates y lanzamientos a portería). 3. Situaciones de ataque-defensa. 4. Resolución de problemas tácticos ofensivos y defensivos. 5. "Minipartido" con reglas básicas. 6. Examen teórico-práctico.	6
					Prueba teórica:
				Total:	22



3ª EVALUACIÓN	1,3,5, 7,8,9, 10,11, 12,13	CF y Salud Juegos y Deportes	9	Multideporte: Freesby, unihockey, béisbol y rugby. <ol style="list-style-type: none"> Vivenciación de juegos lúdicos y recreativos. Realización de minipartidos, con las reglas básicas, para repasar algunos de los diferentes deportes colectivos trabajados a lo largo toda la Etapa. Recordar y trabajar los aspectos más destacados de estos deportes colectivos. Fomentar actitudes positivas por medio de los diferentes deportes. 	6
	5, 7, 8, 11, 12, 13	Juegos y deportes	10	Juegos del mundo <ol style="list-style-type: none"> Juegos motores de diferentes culturas y lugares del mundo. Uso de las nuevas tecnologías para conocer nuevos juegos. Práctica de juegos individuales y colectivos. Adquisición de hábitos recreativos extraescolares. Reflexión sobre la posibilidad del uso de estos juegos para la recreación y ocupación del tiempo libre. Exposición y puesta en práctica por parte de los alumnos de juegos de diferentes países o lugares del mundo (Asia, América, etc.). 	5
	2,9, 10,11, 12,13	C.F. y motriz Expresión corporal	11	Exprésate moviéndote <ol style="list-style-type: none"> Juegos simbólicos y dramatización. Técnicas: mimo y gesto. Maquillaje, vestuario y disfraz. Representación. Desarrollo y mejora de la desinhibición/ autoconfianza. Montaje de un sketch. Experimentación de las posibilidades expresivas del cuerpo en relación con el ritmo. Conocimiento de elementos estructurales básicos del baile. Elaboración de una coreografía Evaluación de la prueba final. 	6
	9,10, 11,12, 13	C.F. y motriz A.F. en el medio natural	12	Me oriento en el espacio <ol style="list-style-type: none"> Conocimiento de las nociones básicas para orientarse con mapa, brújula y pistas de la propia naturaleza. Elaboración de mapas de orientación y juegos de pistas. Reglas básicas del deporte de orientación como competición. Realización de actividades de orientación en el centro y en el entorno próximo. 	5
					Prueba teórica:
				Total:	23
				Total en el curso:	68



NOTA: Algunas de estas Unidades Didácticas se desarrollarán de forma simultánea (fundamentalmente durante el primer trimestre). La temporalización de las distintas Unidades Didácticas dependerá en gran medida de las condiciones meteorológicas (problemas en la utilización de las distintas instalaciones deportivas tanto propias como municipales).

A2. Contribución de los bloques de contenidos a los objetivos de materia en la ESO

	Salud y Calidad de vida	Condición física y motriz	Juegos y deportes	Expresión Corporal	Actividad en el medio natural
OBJETIVO 1	+++	++	++	++	++
OBJETIVO 2	++	+++	+	+	+
OBJETIVO 3	+++	+	+	+	+
OBJETIVO 4	++	+++	++	++	++
OBJETIVO 5	+++	+	+	+	+
OBJETIVO 6				+++	
OBJETIVO 7			+++		++
OBJETIVO 8	+++				
OBJETIVO 9					+++
OBJETIVO 10	++	++	++	++	++
OBJETIVO 11	++	++	++	++	++
OBJETIVO 12	++	++	++	++	++

B. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

Los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables para el Primer ciclo de la ESO aparecen recogidos en el D.11/2016.

1. Primer ciclo de la ESO (1º, 2º y 3º)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	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, auto exigencia y superación. 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.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	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



<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</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. 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</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. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</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. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</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. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</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. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>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.</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.</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. 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.</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.</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. 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>

2. Segundo ciclo de la ESO (4º)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p>	<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. 1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p>
<p>2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.</p>	<p>2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto. 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. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</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. 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. 3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, 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.</p>
<p>4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</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.</p>
<p>5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</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>6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</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.</p>
<p>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 implicados.</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.</p>
<p>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.</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</p>



<p>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.</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. 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.</p>
<p>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 seguridad de los participantes.</p>	<p>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.</p>
<p>11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.</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. 11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>
<p>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.</p>	<p>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 en entornos apropiados.</p>



C. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Primer ciclo de la ESO



NIVEL	CURSO
1er. Ciclo	1º ESO

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN (O. 14 Junio 2016)	COMP. CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJES EVALUABLES
-Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físicas deportivas individuales y colectivas. -Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc.	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	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
-Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. -Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc. -Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.			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.
-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. -Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento. -Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.	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	2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
-Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. -Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión.			2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea
-Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración. -La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. -Objetivos del juego de ataque y defensa.	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes	CMCT CAA CSC SIEP	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.
-Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.			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.
	4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la	CMCT CAA CSC	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>-Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.</p>	<p>intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>SIEP</p>	
<p>-Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. -La frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria.</p>			<p>4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p>
<p>-Características de las actividades físicas saludables. -La alimentación y la salud.</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>-Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades física. -Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. -Técnicas básicas de respiración y relajación. -Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana.</p>	<p>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</p>	<p>CMCT CAA</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>-Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. -Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices. -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. -Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural.</p>			<p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p>
<p>-La estructura de una sesión en educación física. -El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.</p>	<p>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</p>	<p>CMCT CAA CSC</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p>
<p>-Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas. -Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora. -Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. -Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.</p>	<p>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</p>	<p>CAA CSC SIEP</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. 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>



	las demás personas y aceptando sus aportaciones		
-Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.	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		8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
- Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo. - Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.			8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas
-La actividad física y la corporalidad en el contexto social. -Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.			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.
-Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico.	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	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.
-Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, video, web, etc.)	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 CAA CD	10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido, etc.), 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.
-Tendencias de progresión en entornos no estables. -Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc.	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	11.1 Participa en AF independientemente del medio valorando la mejora de su calidad de vida y salud.
-Fomento de actitudes y estilos de vida sana y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.			



<ul style="list-style-type: none"> -Los juegos populares y tradicionales de Andalucía. -Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físicas deportivas individuales y colectivas. -Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora. - Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. 	<p>12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía</p>	<p>CCL CD CAA CSC CEC</p>	<p>12.1. Practica juegos y deportes tradicionales de Andalucía, valorándolos como situaciones motrices con arraigo cultural.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Características de las actividades físicas saludables. - Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices. -La actividad física y la corporalidad en el contexto social. 	<p>13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva</p>	<p>CCL CD CAA</p>	<p>13.1. Redacta un diario o trabajo sobre AF y Salud.</p>

NIVEL	CURSO
1ER. CICLO	2º ESO

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN (O. 14 de junio de 2016)	C. CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJES EVALUABLES (RD 1105/2014)
<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. 	<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</p>	<p>CMCT CAA CSC SIEP</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 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. 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>
<ul style="list-style-type: none"> -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. 			
<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. -El mimo y el juego dramático. 	<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>CCL CAA CSC SIEP CEC</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p>



<p>-Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva. -Bailes tradicionales de Andalucía.</p>			
<p>-Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición seleccionadas.</p>	<p>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</p>	<p>CMCT CAA CSC SIEP</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>-Las fases del juego en los deportes colectivos. -La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.</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>-Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.</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>-La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. -Situaciones reducidas de juego.</p>	<p>4.Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad</p>	<p>CMCT CAA CSC SIEP</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>-Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. -Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.</p>	<p>física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con 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>-Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. -Indicadores de la intensidad de esfuerzo. -Control de la intensidad de esfuerzo.</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>-Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. -Indicadores de la intensidad de esfuerzo. -Control de la intensidad de esfuerzo.</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>-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 de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.</p>			
<p>-Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable. -Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.</p>	<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud,</p>	<p>CMCT CAA</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</p>



<p>-Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud.</p> <p>-Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p>	<p>facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora</p>		<p>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>-El calentamiento general y específico.</p> <p>-Técnicas de respiración y relación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.</p>	<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.</p>	<p>CMCT CAA CSC</p>	<p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p>
<p>-Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.</p> <p>-Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.</p> <p>-Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.</p> <p>-Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</p>	<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autorregulación, 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.</p>	<p>CAA CSC SIEP</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>-Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como, por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.</p> <p>-El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.</p> <p>-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 u tiempo libre.</p> <p>-Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas y la necesidad de conservarlo.</p>	<p>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</p>	<p>CMCT CAA CSC</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>-Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.</p> <p>-Las lesiones y el riesgo potencial de la prácticas de actividades físicas y artístico-expresivas.</p>	<p>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.</p>	<p>CCL CSC</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>-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</p>	<p>Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar</p>	<p>CCL CD CAA</p>	<p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,).</p>



selección de información relevante.	información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.		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.
-Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.	11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios	CCL CD CAA CSC CEC	11.1. Redacta un diario o trabajo sobre la igualdad en el ámbito físico-deportivo
-Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como, por ejemplo: skate, parkour, patines, etc. -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.	12. 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	12.1. Participa en AF independientemente del medio valorando la mejora de su calidad de vida y salud.

NIVEL	CURSO
1er. Ciclo	3º ESO

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN (O. 14 junio de 2016)	COMP. CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
-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. -Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico. -El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. -Técnicas de progresión en entornos no estables. -Técnicas básicas de orientación. Elección de ruta, lectura continua, relocalización. -Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada con cuerdas, cabuyería, etc.	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	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, auto exigencia y superación. 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.
-Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.	2. Interpretar y producir acciones motrices con	CCL CAA	2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.



<p>-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 con 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>	<p>finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos</p>	<p>CSC SIEP CEC</p>	<p>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.</p>
<p>-Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. -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 planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.</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</p>	<p>CMCT CAA CSC SIEP</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. 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.</p>
<p>-Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. -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.</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</p>	<p>CMCT CAA</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. 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,</p>



<p>-Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.</p> <p>-La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.</p> <p>-Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.</p> <p>-Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.</p>			<p>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>-Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.</p> <p>-Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.</p> <p>-Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.</p> <p>-Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>-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.</p> <p>-Características de las actividades físicas saludables.</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.</p>	<p>CMCT CAA</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>-Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.</p> <p>-La recuperación tras el esfuerzo. Técnicas de recuperación. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.</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</p>	<p>CMCT CAA CSC</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.</p>
<p>-Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.</p> <p>-Análisis de situaciones del mundo deportivo real.</p> <p>-Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</p> <p>-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.</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</p>	<p>CAA CSC SIEP</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>personas y aceptando sus diferencias y aportaciones</p>		
<p>-Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas. -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. -Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas y la necesidad de conservarlo. -Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual. -La actividad física y la corporalidad en el contexto social. -Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos.</p>	<p>8. reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno</p>	<p>CMCT CAA CSC</p>	<p>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.</p>
<p>-Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. -Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Norma P.A.S., soporte vital básico. -Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</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</p>	<p>CCL CSC</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. 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.</p>
<p>-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>	<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.</p>	<p>CCL CD CAA</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. 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>-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. -Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.</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</p>	<p>CMCT CAA CSC SIEP</p>	<p>11.1 Participa en AF independientemente del medio valorando la mejora de su calidad de vida y salud.</p>
---	--	--------------------------------------	---

2. Segundo ciclo de la ESO

NIVEL	CURSO
2º CICLO	4º ESO

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMP. CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJES AVALUABLES
<p>-La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas. -Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices. -Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicos de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura. -Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas. -Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores. -La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas. -La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión</p>	<p>CMCT CAA CSC SIEP</p>	<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. 1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p>
<p>-Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal. -Creación y realización de montajes artístico-</p>	<p>2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad</p>	<p>CCL CAA CSC SIEP</p>	<p>2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto. 2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-</p>



<p>expresivos que combinan los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas.</p> <p>-Diseño y realización de los montajes artístico-expresivo como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.</p>	<p>expresiva</p>	<p>CEC</p>	<p>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.</p>
<p>-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, intercambiando diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.</p> <p>-La percepción y la toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.</p> <p>-Los procesos de percepción y toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.</p> <p>-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 y las compañeras en los trabajos en grupo, etc.</p>	<p>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.</p>	<p>CMCT CAA CSC SIEP</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.</p>
<p>-Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.</p> <p>-Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>-La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>-Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.</p> <p>-La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.</p> <p>-La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.</p>	<p>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.</p>	<p>CMCT CAA</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.</p>
<p>-Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p>	<p>5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz,</p>	<p>CMCT CAA</p>	<p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la</p>



<p>-Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.</p> <p>-Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.</p> <p>-La condición física y la salud en sus dimensiones anatómicas, fisiológica y motriz.</p>	<p>practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</p>		<p>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>-Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.</p> <p>-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.</p>	<p>6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos</p>	<p>CMCT CAA CSC</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.</p>
<p>-Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.</p> <p>-Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.</p> <p>-Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.</p> <p>-Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.</p>	<p>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.</p>	<p>CAA CSC SIEP</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.</p>
<p>-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.</p> <p>-El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.</p> <p>-Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del espectador o espectadora.</p>	<p>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.</p>	<p>CAA CSC CEC</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.</p>
<p>-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.</p> <p>-Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y</p>	<p>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.</p>	<p>CMCT CAA CSC</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>



urbano.			9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
-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. -Las lesiones mas frecuentes derivadas de la práctica de la actividad física. -Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidos durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.	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	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.
-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 componentes o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.	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	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.
-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.	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	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 en entornos apropiados.
-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. -Técnicas en progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía	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	13.1 Participa en AF independientemente del medio valorando la mejora de su calidad de vida y salud.



4.ELEMENTOS TRANSVERSALES Y CULTURA ANDALUZA

El currículo en la **Educación Secundaria** 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 desarrollo de las habilidades básicas 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 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.

La Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria trabaja los distintos **elementos transversales** del currículo, especialmente aquellos relacionados con las habilidades sociales, la convivencia, la tolerancia y la igualdad.



La educación para la convivencia y el respeto se desarrolla especialmente esta materia, pues se interacciona constantemente y se fomentan habilidades básicas de comunicación interpersonal, escucha, respeto, resolución pacífica de conflictos, el establecimiento y respeto de normas, etc.

La igualdad real y efectiva se fomentará a través del análisis crítico y superación de estereotipos socioculturales implantados en nuestra sociedad y más en concreto en el ámbito de la actividad física-deportiva. Se eliminarán las connotaciones sexistas de materiales, juegos, deportes, de chicos y chicas diferenciados. La actividad física educativa va a facilitar el conocimiento entre los sexos y una dinámica correctora de las discriminaciones. Se diseñarán actividades físico-deportivas que no tengan, en la medida de lo posible, connotaciones sexistas. En todas las actividades propuestas en esta programación está presente la participación de todo el alumnado, sin distinción de sexo, raza o cultura.

La educación vial se potenciará con actividades tales como el fomento de la práctica de desplazamientos activos al centro y en la vida cotidiana.

Educación para la salud. La E.F. actual tiene un enfoque higiénico-saludable, de manera que no está tan orientada al rendimiento. Por tanto, se establecerán unas claras normas de seguridad básicas para la práctica, se estudiarán los beneficios del ejercicio físico realizado adecuadamente, así como los posibles perjuicios de un uso indebido del mismo. Se pondrá especial énfasis en las repercusiones o efectos fisiológicos que tienen las distintas actividades físico-deportivas que se realizan, facilitando el conocimiento del propio cuerpo, sus funciones, los efectos sobre los diferentes sistemas y órganos, los beneficios psicofisiológicos que produce la actividad física y, también, el desarrollo de hábitos: higiene corporal y mental, alimentación correcta, prevención de consumo de drogas, etc.

Educación del consumidor: Se analizará la introducción de los hábitos de la sociedad de consumo en el mundo de las actividades físico-deportivas, haciendo ver cómo han surgido diferentes intereses que no tienen una finalidad educativa sino un sentido comercial y consumista de marcas y productos que tratan de aprovecharse del fenómeno deportivo en la sociedad actual.

Educación ambiental: Considerando el ambiente como todo lo que nos rodea trataremos este aspecto desde el cuidado de todo el material utilizado en Educación Física incluyendo las instalaciones, el material e instalaciones del centro, hasta llegar al Medio Natural. Por la constante interacción con el entorno, se hace posible una reflexión crítica relativa al mismo concienciando al alumnado para su respeto y cuidado, sobre todo desde el bloque de contenidos de actividades en el medio natural, donde analizaremos el impacto de estas actividades en el medio poniendo especial atención a dejar el entorno siempre como lo encontramos y a irrumpir lo menos posible en la vida de las especies que habitan allí.

CULTURA ANDALUZA

Andalucía posee un patrimonio natural, social, cultural y lingüístico con diversas diferencias respecto al resto de comunidades del estado, por ello, desde la acción educativa, debemos entender la cultura andaluza como un eje vertebrador del currículo. Así, siguiendo la Ley de Educación de Andalucía 17/2007 de 10 de Diciembre (LEA), en su artículo 40, 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, por tanto desde la materia de Educación Física debemos contribuir, junto con el resto de materias, a la promoción y búsqueda de nuestras raíces, fomentando la inclusión en el aula de aquellos que definen nuestra realidad cultural.

La cultura andaluza va a estar muy presente en nuestras sesiones a través del conocimiento de juegos y deportes tradicionales y populares de nuestra comunidad, deportistas de élite andaluces, entornos naturales destacados, bailes como el flamenco y sevillanas, costumbres deportivas en las distintas provincias, celebración del día de Andalucía.

INTERDISCIPLINARIEDAD

El carácter integrador del currículo requiere una cooperación efectiva de la Educación Física con otras materias, destacando por ejemplo su relación con la Biología y Geología, Lengua Castellana y Literatura, Geografía e Historia, Música, Tecnología, etc. Esta cooperación se puede realizar potenciando los aprendizajes basados en proyectos donde, desde diferentes materias de forma interdisciplinar, se trabajen núcleos temáticos de interés para el alumnado permitiendo un aprendizaje integral.

Los contenidos que se tratan en el **bloque de Salud y calidad de vida y el de Condición Física y Motriz** se pueden relacionar fácilmente con los contenidos de la asignatura de Biología y Geología en cuanto al conocimiento del propio cuerpo, funcionamiento y reacción ante la actividad física, así como los hábitos saludables de higiene y alimentación.

El bloque de **Juegos y Deportes** se puede relacionar con el área de Matemáticas y Tecnología en los sistemas de puntuación, trayectorias, mediciones, o con el área de Lengua Y Literatura en cuanto al nuevo vocabulario aprendido.



En el caso de la **Expresión Corporal** lo relacionamos con el área de Música en el estudio del tiempo, el ritmo, la velocidad y el soporte musical propio de este bloque.

Y por último en el **bloque de Actividades físicas en el Medio Natural** se puede relacionar con el área de Biología y Geología, con Geografía e Historia que estudian en medio natural y las tendencias de la sociedad en cuanto al mismo.

6. METODOLOGÍA

Según la *Orden de 14 de Julio de 2016*, las estrategias metodológicas de la asignatura se centrarán en:

"...hacer de la materia un vehículo para el aprendizaje, la experimentación la reflexión y análisis de todos los conocimientos de la materia. Para ello será necesario establecer técnicas que conlleven el aprendizaje activo por parte del alumnado."

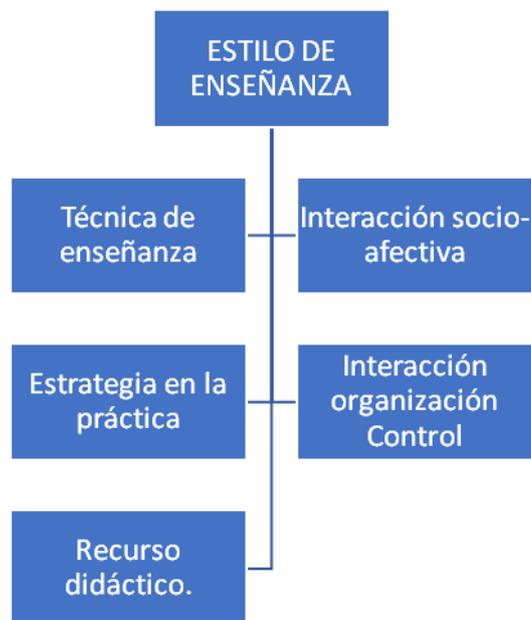
"La enseñanza adecuada depende más de competencias que de conocimientos"

(PIERON, M. 1998).

En el área de Educación Física, la metodología pretende optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje de cara a la formación integral del alumno y la alumna en su periodo de escolarización.

Los aspectos metodológicos forman parte del conjunto de decisiones que toma el profesorado en su proceso de INTERVENCIÓN DOCENTE que se concreta en un método o estilo de enseñanza determinado (Delgado Noguera M.A. 1991) I):

A. INTERVENCIÓN DOCENTE





En función del análisis del grupo, en esta programación optamos por establecer unas RUTINAS ORGANIZATIVAS y unas ORIENTACIONES METODOLÓGICAS que den respuesta a las finalidades educativas planteadas: En función del análisis del grupo, en esta programación optamos por establecer unas RUTINAS ORGANIZATIVAS y unas ORIENTACIONES METODOLÓGICAS que den respuesta a las finalidades educativas planteadas:

B. RUTINAS ORGANIZATIVAS (Con el objeto de favorecer hábitos higiénicos y aumentar la seguridad en la práctica):

Establecer un lugar fijo para dar la información inicial.

Estructurar adecuadamente la sesión en:

- a) Parte Previa: acceso al aula, cambio de vestuario y colocar el material (a través de alumnos-as responsables que irán rotando por orden de lista).
- b) Parte Inicial o Calentamiento: evitar lesiones.
- c) Parte Principal: intercalar periodos de trabajo y descanso.
- d) Parte Final o Vuelta a la Calma: puesta en común, recogida del material, ASEO PERSONAL y vuelta al aula.

Comprobar la indumentaria deportiva y el aseo personal.

Usar diferentes materiales que posean un carácter multifuncional, carentes de peligrosidad, potenciando al mismo tiempo hábitos que favorezcan su cuidado y mantenimiento.

C. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

1. Los centros docentes elaborarán sus propuestas pedagógicas para esta etapa desde la consideración de la atención a la diversidad y del acceso de todo el alumnado a la educación común. Asimismo, arbitrarán métodos que tengan en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado, favorezcan la capacidad de aprender por sí mismo y promuevan el trabajo en equipo.

2. La metodología didáctica en esta etapa educativa será fundamentalmente activa y participativa, favoreciendo el trabajo individual y cooperativo del alumnado en el aula e integrará en todas las materias referencias a la vida cotidiana y al entorno del alumnado.

3. Asimismo, se asegurará el trabajo en equipo del profesorado, con objeto de proporcionar un enfoque multidisciplinar del proceso educativo, garantizando la coordinación de todos los miembros del equipo docente que atienda a cada alumno o alumna en su grupo.

4. En el proyecto educativo y en las programaciones didácticas se plasmarán las estrategias que desarrollará el profesorado para alcanzar los objetivos previstos en cada ámbito y materia, así como la adquisición por el alumnado de las competencias básicas.

5. Las programaciones didácticas de todas las materias y, en su caso, ámbitos, incluirán actividades en las que el alumnado deberá leer, escribir y expresarse de forma oral.

6. En las programaciones didácticas se facilitará la realización por parte del alumnado, de trabajos monográficos interdisciplinares u otros de naturaleza análoga que impliquen a varios departamentos didácticos.

En conclusión, **NO EXISTE UNA METODOLOGÍA ÚNICA** por lo que se empleará tanto una enseñanza basada en el descubrimiento como en la recepción. No obstante, facilitaremos la toma de decisiones desde un **enfoque constructivista y participativo del alumnado**.

D. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Los estilos de enseñanza y aprendizaje y las estrategias metodológicas utilizadas generarán climas de aprendizaje que contribuyan óptimamente al desarrollo integral del alumnado y a la mejora de su calidad de vida.

Es esencial que el profesorado de Educación Física desarrolle y aplique una gama suficiente de estilos, técnicas y estrategias de enseñanza y aprendizaje, que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias clave adaptándose al grupo, a cada alumno y alumna y a los contenidos a trabajar. Se utilizarán tanto técnicas reproductivas como de indagación siempre tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, autonomía, confianza, creatividad y participación del alumnado.

La Educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión social y contribuir a la consecución de una igualdad real y efectiva de oportunidades. El género como construcción social todavía conserva estereotipos que determinan que algunas actividades y prácticas físicas sean consideradas más apropiadas para las chicas que para los chicos, o viceversa. La Educación Física ofrecerá un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades, preservando la seguridad afectiva y emocional del alumnado. Los contenidos se abordarán desde una



perspectiva de igualdad real y efectiva de género, de manera que todo el alumnado pueda sentirse identificado. Asimismo, se fomentará la actividad física inclusiva, respondiendo a las necesidades propias de la diversidad del alumnado.

La Educación Física propiciará ambientes positivos de aprendizaje, utilizando diferentes formas de aprovechamiento del espacio (tanto convencional como no convencional), del tiempo, de los materiales, los agrupamientos, etc. Un alto grado de compromiso motor repercutirá positivamente en el desarrollo y adquisición de la competencia motriz.

En relación a la realización de las tareas se buscará implicar responsablemente al alumnado en su proceso de aprendizaje, promoviendo el establecimiento de sus propias metas, y orientándolo hacia la autonomía en la organización y realización del trabajo. Se diseñarán actividades variadas, de interés para el alumnado y que requiera de su implicación, ofreciéndole posibilidades de elección desarrollando así, en mayor grado, la capacidad de responsabilidad y de elección. El alumnado podrá participar en la toma de decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades, y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles en la realización de las tareas. En relación a la evaluación, se fomentará la evaluación compartida, promoviendo también la autoevaluación del alumnado.

La Educación Física proporcionará al alumnado técnicas de concentración, relajación, toma de conciencia, gestión y autorregulación emocional, aplicables a la vida cotidiana. Se reconocerá y apoyará el progreso del alumnado, partiendo y respetando sus características individuales. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados para la motivación del alumnado en su progreso y evolución, por lo que se utilizarán diferentes tipos de feedback adaptados a cada persona y a cada situación. La equidad del profesorado va a favorecer una visión positiva del alumnado hacia la práctica física y su aprendizaje, eliminando estereotipos sobre la misma.

Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá implementar protocolos 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 Internet y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo de esta etapa educativa.

E. SISTEMAS DE PARTICIPACIÓN Y MOTIVACIÓN DEL ALUMNADO

Si conseguimos que el alumnado esté motivado tendremos asegurado un buen ambiente de trabajo en clase. A continuación, veamos cuáles son las estrategias que emplearemos para conseguir la motivación de los alumnos/as en las clases de Educación Física:

- Situaciones divertidas utilizando todo tipo de material variado para no caer en la rutina.
- Tener en cuenta la progresión de ejercicios para los alumnos con dificultades, y prácticas más complejas, con mayor grado de exigencia, para los más aventajados.
- Exponer temas de forma atrayente apoyándose en figuras conocidas del deporte, temas de actualidad, con recursos audiovisuales...
- Propuestas lúdicas.
- Debates por grupos, exposiciones, charlas-coloquio.
- Facilidad en la autosuperación de los test.
- Interrelacionar los conceptos teóricos con los prácticos.
- Participación del alumnado en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Tratamiento interdisciplinar de los contenidos.
- Con los alumnos y alumnas más inhibidos, sobre todo al principio, debemos tener un trato especial planteándoles las actividades de forma diferente, para evitar que se sientan ridiculizados y así aumentar su grado de confianza en la actividad.
- Utilizar el feedback de corrección y el de tipo afectivo positivo.
- Actividades novedosas.
- Actividades competitivas como elemento motivante y no meramente de enfrentamiento y superación.
- Torneos educativos.
- Emplear formas lúdicas en la medida de lo posible.
- Investigación y búsqueda de información empleando la web.
- Utilizar progresivamente estilos menos directivos hacia el descubrimiento guiado y la resolución de problemas.



F. METODOLOGÍA BILINGÜE

Esta materia está incluida en el proyecto de fomento del plurilingüismo, con inglés como segunda lengua. El objetivo es el de trabajar en inglés en el 50% de la materia. Así, en cada unidad didáctica se seleccionarán una serie de contenidos que se trabajarán en inglés. Para ello se seguirán las siguientes **pautas metodológicas**:

- El profesorado seleccionará los **conceptos básicos** más **sencillos** de cada unidad didáctica para que sean **explicados** no solamente en español, sino también **en inglés**.
- Les pediremos a los alumnos que nos hagan un resumen sobre lo que hicimos la sesión anterior. Para ello les entregaremos una ficha con expresiones claves que les ayudarán a la hora de realizar la tarea.
- Ocasionalmente se visualizarán **vídeos cortos** explicativos de algunos conceptos de la materia **en inglés**. Posteriormente, los alumnos deberán comentar el vídeo en clase o contestar a una serie de preguntas en relación a los contenidos explicados en él.
- Utilizaremos la plataforma GOOGLE CLASSROOM para subir vocabulario y expresiones que vamos a trabajar a lo largo de cada Unidad Didáctica Integrada.
- En cada unidad didáctica los alumnos deberán realizar algún **trabajo individual o en grupo** relacionado con la asignatura, ya sea por escrito o realizando alguna presentación en clase. En cualquier caso, el informe o presentación que corresponda deberá elaborarse **en inglés**.

7. EVALUACIÓN: CRITERIOS DE CALIFICACIÓN/ PONDERACIÓN DE LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE Y RECUPERACIÓN DE PENDIENTES

La evaluación constituye un elemento esencial en el proceso de enseñanza y aprendizaje, integrada en el quehacer diario del aula y del centro. La evaluación debe ser el punto de referencia para adoptar decisiones que afecten a la intervención educativa, a la mejora del proceso y a la adopción de medidas educativas.

El RD 1105/2014 establece consideraciones importantes sobre la evaluación:

- Tendrá como referente el grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos de la etapa.
- **Será continua, formativa e integradora y diferenciada según las distintas materias.**
- Los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos de la etapa en las evaluaciones continua y final de las distintas materias serán los criterios de evaluación y su concreción en los estándares de aprendizaje evaluables.

Durante las primeras sesiones del curso se realizará una evaluación inicial del alumnado para conocer su situación de partida en cuanto al grado de desarrollo y dominio de los contenidos de nuestra programación.

Los criterios de evaluación y estándares de aprendizajes por ciclo, vienen recogidos en el RD 1105/2014, a su vez, los criterios de evaluación por curso se recogen en la Orden de 14 de julio de 2016. Anteriormente, en el punto 3, se ha realizado una relación de criterios de evaluación de ciclo y curso, para establecer una coherencia y relación con los estándares de aprendizaje evaluables.



A. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN/ PONDERACIÓN.

Tras ver la relación legislativa y teniendo en cuenta las competencias clave, los bloques de contenidos con los que se relaciona y los contenidos concretados para este curso escolar por cursos, a continuación se expone los criterios de evaluación, así como la selección de estándares de aprendizaje por criterios (concretados) y curso, teniendo por consigna que al final de cada ciclo el alumnado ha de haber adquirido el total de los estándares de aprendizaje que se proponen por ciclo en el Real Decreto 1105/2014.

1º ESO

	C.E.	INSTRUMENTO
PRIMER TRIMESTRE	4	Prueba teórica Rúbrica
	5	Lista control
	6	Escalas de valoración graduada
SEGUNDO TRIMESTRE	1	Rúbrica tarea final
	3	Rúbrica
TERCER TRIMESTRE	12	Lista control, prueba escrita
	2	Diana de evaluación
	8	Rúbrica de tarea final
	11	Lista de control
TODO EL CURSO	7	Lista de control, planilla autoevaluación
	9	Escala de calificación
	10	Lista de control
	13	Rubrica tarea final

2º ESO

	C.E.	INSTRUMENTO
PRIMER TRIMESTRE	4	Ficha pruebas
	5	Prueba teórica Rúbrica
	6	Lista control, planilla coevaluación
SEGUNDO TRIMESTRE	1	Lista de control Rúbrica de tarea final
	3	Rúbrica tarea final
TERCER TRIMESTRE	1	Rúbrica
	2	Diana de evaluación Lista control
	8	Escalas de valoración graduada
	12	Rúbrica
TODO EL CURSO	7	Lista de control
	9	Escala de calificación
	10	Lista de control, planilla de coevaluación
	11	Rubrica tarea final

3º ESO

	C.E.	INSTRUMENTO
PRIMER TRIMESTRE	4	Ficha pruebas motrices
	5	Prueba teórica Rúbrica
	6	Lista control, planilla de autoevaluación
SEGUNDO TRIMESTRE	1	Lista de control Rúbrica de tarea final
	3	Rúbrica tarea final
TERCER TRIMESTRE	1	Rúbrica, lista de control
	2	Lista control Rubrica tarea final
	8	Escalas de valoración graduada
	11	Rúbrica, escala calificación
TODO EL CURSO	7	Lista de control
	8	Escala de calificación
	9	Lista de control
	10	Diana de evaluación



4º ESO

	C.E.	INSTRUMENTO
PRIMER TRIMESTRE	4	Ficha pruebas motrices
	5	Prueba teórica, Rúbrica
	6	Lista control, trabajo grupal
SEGUNDO TRIMESTRE	1	Lista de control, Rúbrica de tarea final
	3	Rúbrica tarea final
TERCER TRIMESTRE	1	Rúbrica, lista de control
	2	Lista control, Rubrica tarea final
	7	Escalas de valoración graduada
	9	Rúbrica, escala calificación
TODO EL CURSO	13	Rúbrica, trabajo grupal
	8	Lista de control
	10	Escala de calificación
	11	Ficha control, Lista de control
	12	Diana de evaluación, prueba escrita

Destacar, por último, que el alumnado de todos los cursos tendrá un registro de la “bolsa de aseo” que será valorado con un 10% de la nota trimestral, quedando los Estándares de Aprendizaje con una ponderación del 90%. Para aprobar el trimestre deben traer la bolsa de aseo un mínimo del 85% de las clases, si no se da el caso, deberán hacer un trabajo de recuperación que se les indicará en tiempo y forma.

Para poder traducir la evaluación en una nota física, se ponderará cada criterio de evaluación, dividiendo este porcentaje a su vez en sus diferentes estándares de aprendizaje, no teniendo por qué tener cada estándar el mismo peso porcentual dentro de cada criterio de evaluación.

PONDERACIÓN DE CADA CRITERIO DE EVALUACIÓN PRIMER CICLO DE ESO			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	1º ESO	2º ESO	3º ESO
1	6.48%	11.11%	12.96%
2	6.48%	6.48%	9.25%
3	5.55%	9.25%	8.33%
4	8.33%	6.48%	3.7%
5	4.62%	8.33%	6.48%
6	3.7%	3.7%	3.7%
7	29.6%	21.22%	20.37%
8	2.77%	2.77%	4.62%
9	20.37%	22.22%	25.92%
10	5.55%	3.7%	3.7%
11	0.92%	2.77%	0.92%
12	2.77%	0.92%	0%
13	2.77%	0%	0%

PONDERACIÓN DE CADA CRITERIOS DE EVALUACIÓN EN EL SEGUNDO CICLO DE ESO													
C.E.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
4ºESO	3.7%	7.4%	12.96%	3.7%	6.48%	5.55%	3.7	17.59%	2.77%	16.66%	5.55%	16.66%	0.92%



B. PROCEDIMIENTOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

La materia de E.F. y sus contenidos se prestan a ser evaluados con diversos y variados instrumentos de evaluación, entre ellos se encuentran:

- Cuaderno/diario del profesor.
- Pruebas escritas.
- Trabajos grupales/individuales escritos.
- Trabajos motrices grupales.
- Planillas de autoevaluación.
- Planillas de coevaluación.
- Planillas de evaluación consensuada.
- Planillas de evaluación compartida.
- Rúbricas.
- Pruebas motrices.

Todos los estándares de aprendizaje, estarán vinculados con uno o con varios instrumentos de evaluación que a su vez tendrán un porcentaje/ponderación de calificación tal y como se puede comprobar en las tablas anteriores por cursos, contenidos y estándares de aprendizaje evaluables.

C. EVALUACIÓN DE EXENTOS

En Educación Física no existen alumnos calificados como “exentos”, sino que éstos están librados de aquellas prácticas señaladas por el parte facultativo. (IMPRESINDIBLE PARTE MÉDICO). Nos podremos encontrar con varios casos:

- **Alumnado que un día en concreto se encuentra mal:** No hará la clase, pero escribirá (de forma completa) en una planilla las actividades que se vayan realizando (será consciente de los contenidos trabajados). Deberá traer un parte médico que justifique su “no práctica”. A LOS 3 DÍAS SIN JUSTIFICANTE MÉDICO, el alumnado no habrá superado los contenidos abordados en la Unidad didáctica Integrada. Si el alumnado trae su correspondiente parte médico, se le evaluarán las planillas rellenas y el examen teórico tendrá mayor peso, además tendrá que realizar un trabajo escrito en el que adquiera a nivel cognitiva ciertos contenidos trabajados motrizmente (LOS JUSTIFICANTES DE PADRES/MADRES/FAMILIARES no serán tenidos en cuenta). Cuando se vea una conducta extraña, clases sin justificar, etc. Se le solicitará al tutor una reunión con él y con la familia, para hacer constar lo que está sucediendo.
- **Alumnado que por circunstancias médicas no puede participar de la característica esencial de la asignatura.** La eminencia motriz; deberá presentar un parte médico. Rellenar las planillas de las sesiones, realizar un trabajo de todos los contenidos abordados y realizar los exámenes teóricos. A este tipo de alumnado, se le establecerán los siguientes estándares de aprendizaje con su respectiva ponderación e instrumento de evaluación.

D. RECUPERACIÓN DE PENDIENTES Y DE LA MATERIA EN CURSO.

- **Recuperación de la materia en periodo ordinario (hasta junio) y extraordinario (septiembre)**

Aquel alumnado con alguna evaluación suspensa tendrá la oportunidad de recuperarla al principio de la siguiente evaluación, excepto la tercera que se realizará durante el mes de junio y si sigue sin superarla tendrá la prueba extraordinaria de septiembre. En este caso se realizará una prueba teórica donde tendrán en cuenta únicamente los aspectos conceptuales de la materia.

Además, aquel alumno/a que en junio tenga alguna evaluación suspensa se deberá examinar de esa evaluación en septiembre, atendiendo a las actividades que se expongan en el informe de recuperación por parte del departamento.



- **Recuperación de pendientes:**

En cada trimestre se propondrá un trabajo/cuadernillo que el alumnado con la materia pendiente del curso anterior tendrá que realizar, siempre teniendo en cuenta los contenidos abordados en el curso anterior. Estos contenidos se establecerán en cuanto a la programación del departamento del curso anterior.

E. EVALUACIÓN DEL PROCESO, DEL ALUMNO, DEL PROFESORADO Y AUTOEVALUACIÓN.

- Evaluación del proceso de aprendizaje: Alumnado

Con respecto a este apartado, mencionar que, tras realizar la evaluación inicial, donde se establece el punto de partida, el alumnado será evaluado con los diferentes instrumentos de evaluación que se han citado con anterioridad que a su vez darán una calificación a los estándares y criterios de evaluación. De esta forma podremos ver en qué grado se están desarrollando las competencias clave y alcanzando los contenidos.

A lo largo del curso, atendiendo a los resultados que el grueso del alumnado obtenga por curso, podrán proponerse modificaciones sobre cómo abordar los contenidos y su temporalización.

- Evaluación del proceso de enseñanza: UDIs, profesorado, autoevaluación del departamento.

Para valorar las UDIs, uno de los puntos de los instrumentos de evaluación referidos a los exámenes teóricos estará referido a la evaluación-opinión del alumnado con respecto a los contenidos abordados. De esta forma, se obtendrá un punto de vista sobre cómo se han vivenciado los contenidos entre sí.

Al finalizar cada evaluación, además, se realizará balance de los contenidos abordados y de los resultados obtenidos por parte del alumnado, con la intención de ajustar aspectos metodológicos en contenidos posteriores.

8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Se consideran medidas de atención a la diversidad las diferentes actuaciones de carácter ordinario que, definidas por el centro en su proyecto educativo, se orientan a la promoción del aprendizaje y del éxito escolar de todo el alumnado.

Estas medidas generales implican tanto actuaciones preventivas y de detección temprana de necesidades, como actuaciones de intervención tanto ordinarias como no ordinarias dirigidas a todo el alumnado o parte del mismo. Un sistema inclusivo debe garantizar la equidad en el acceso, la permanencia y en la búsqueda del mayor éxito escolar de todo el alumnado. En este sentido, los centros docentes garantizarán la puesta en marcha de los mecanismos y procedimientos para la identificación de las necesidades específicas que un alumno pueda presentar a lo largo de su escolarización para poder adoptar la respuesta educativa que cada caso requiera.

La ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, modificada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, establece en el artículo 1 los principios por los que se define el Sistema Educativo Español, siendo el primero de ellos la calidad de la educación para todo el alumnado independientemente de sus circunstancias. Por otro lado, el capítulo 1 de la citada Ley, se dedica al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo, estableciendo las bases para su atención educativa y su escolarización.

Por su parte, la Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de educación de Andalucía, recoge entre sus objetivos, establecidos en el artículo 5, garantizar la igualdad efectiva de oportunidades, las condiciones que permitan su aprendizaje y ejercicio y la inclusión educativa de todos los colectivos que puedan tener dificultades en el acceso y permanencia en el sistema educativo y dedica el capítulo 1 del Título III al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo. En el artículo 113 de dicho capítulo se



aclara que la atención al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo se realizará de acuerdo con lo recogido en el título II de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo; en la Ley 9/1999, de 18 de noviembre, de Solidaridad en la Educación y a su desarrollo normativo, el Decreto 147/2002, de 14 de mayo, por el que se establece la ordenación de la atención educativa a los alumnos y alumnas con necesidades educativas especiales asociadas a sus capacidades personales así como la Orden de 19 de septiembre de 2002, por la que se regula la realización de la evaluación psicopedagógica y el dictamen de escolarización por ser ambas las disposiciones en las que se sustenta la toma de decisiones en relación con la detección, identificación, evaluación, escolarización y respuesta educativa del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo al que se refiere la normativa vigente en el ámbito estatal y autonómico.

Orden de 25 de junio de 2008, por la que se regula la atención a la diversidad del alumnado que cursa la educación básica en los centros docentes públicos de Andalucía e Instrucciones de 22 de junio de 2015, de la Dirección General de Participación e Igualdad por las que se establece el Protocolo de Detección, Identificación del Alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo y Organización de la Respuesta educativa.

Teniendo en cuenta la legislación vigente de atención a la diversidad citada en líneas anteriores, así como la materia que nos ocupa, desde el departamento de Educación Física se realizarán, en la mayoría de los casos, adaptaciones curriculares no significativas, siendo necesario 3 requisitos para atender con éxito al alumnado con Necesidades Educativas Especiales:

- a) Información sobre el propio desarrollo del alumno.
- b) Conocer su grado de competencia curricular en Educación Física.
- c) Conocer cuál es su estilo de aprendizaje.

Siguiendo las recomendaciones de autores como Piedra, 2013; o Toro y Zarco, 1995; en Educación Física se llevarán a cabo:

- Adaptaciones pedagógicas: apoyo verbal, manual o visual, división del movimiento en secuencias, etc.
- Adaptaciones del medio de aprendizaje: utilización de material creativo, eliminar fuentes de distracción.
- Simplificación de las percepciones: móviles con colores vivos, modificar trayectorias, alturas, distancias, etc.
- Simplificación del gesto: andar en lugar de correr, modificar la posición del juego para favorecer equilibrio...
- Simplificación de las actitudes: adaptación de las reglas de juego, reducir las dimensiones del terreno de juego, etc.

Por otra parte, se realizará el siguiente tratamiento en los elementos del currículo:

****Adaptaciones en la evaluación:**

Selección de criterios específicos de evaluación.

Modificación de los instrumentos y procedimientos.

****Adaptaciones metodológicas:**

Utilización de métodos y procedimientos alternativos.

Selección de actividades complementarias.

Selección de actividades alternativas.



Utilización de materiales didácticos específicos.

Modificación de agrupamientos previstos.

****Adaptación de los contenidos:**

Priorización de contenidos

Introducción de contenidos complementarios.

Introducción de contenidos alternativos.

Eliminación de contenidos.

Secuencia específica de contenidos.

Organización específica de contenidos.

****Adaptación de objetivos:**

Priorización de objetivos.

Introducción de objetivos complementarios.

Introducción de objetivos alternativos.

Secuenciación específica de objetivos.

Eliminación de objetivos.

****Modificación de la Temporalización**

Modificación de la temporalización prevista en un ciclo y/o etapa.

Modificación de la temporalización de determinados contenidos u objetivos.

Dentro de las medidas a la diversidad, se hará un plan personalizado al alumnado repetidor y dentro de éstos, a aquellos que repiten con nuestra materia suspensa. A estos alumnos se le realizará preguntas teóricas constantemente sobre la materia impartida y además se realizará un control más exhaustivo sobre su cuaderno o trabajo-ficha pedidos.

9. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIA Y EXTRAESCOLARES

Al margen de aspectos puramente académicos, el departamento de Educación física se propone organizar (siempre que los medios disponibles lo permitan) actividades complementarias en las que el alumno tenga la posibilidad de encauzar su tiempo de ocio de forma adecuada.

La actividad extraescolar racional y dirigida, adquiere valores educativos de importancia, y es aquí donde el deporte y la competición tienen toda su razón de ser como forma educativa muy aprovechable que canaliza las necesidades de compensación física y psicológica del joven alumno. El deporte, junto con otros tipos de actividad física, reúne todas las condiciones necesarias a nivel compensatorio y educativo, además de entrar de lleno en el mundo de intereses del adolescente.

Aquellos alumnos y alumnas que no tengan un buen comportamiento en el centro podrán verse privados de las actividades complementarias y extraescolares organizadas por este departamento. El recibir más de 3 partes de amonestación en un trimestre puede suponer su no participación en estas actividades hasta el trimestre siguiente. No obstante, la privación de dichas actividades para el alumnado está prevista y deben acogerse a la normativa interna del centro (ROC).

En días concretos (como el día de Andalucía) podrán celebrarse jornadas multideportivas para el disfrute del alumnado previa consulta con la dirección del centro y el estudio oportuno para llevarlo a cabo.



DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA					
Actividad	Curso	Relación currículo	Interdisciplinar	Fecha Estimada	Procedimiento evaluación
Juego de pistas dentro y fuera del centro.	1º ESO	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	<ul style="list-style-type: none"> - Ciencias Naturaleza - Geografía - Matemáticas 	1º trimestre	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de observación.
Actividades de nieve en Sierra Nevada	1º ESO	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.	<ul style="list-style-type: none"> - Ciencias naturaleza - Geografía e Historia - Informática 	1º trimestre	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha de búsqueda de información. - Ficha de valoración de la actividad.
Excursión a la Cueva de los Murciélagos	1º, 2º y 3º ESO	<ul style="list-style-type: none"> -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. -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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Geografía/ Historia - Informática 	1º o 2º Trimestre	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha de búsqueda de información. - Fichas de valoración de las actividades.



Día Internacional Discapacidad	1º, 2º, 3º y 4º ESO	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, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	- Valores éticos	1º trimestre	- Ficha de búsqueda de información. - Fichas de valoración de las actividades.
Vivenciar un "Training" de un equipo de la liga Santander.	1º, 2º y 3º ESO	Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, auto-regulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características.	- Valores éticos - Lengua - Biología	1º o 2º trimestre	- Trabajo teórico sobre dicha experiencia.
Rutas Senderistas en el entorno de La Puebla de Cazalla	1º, 2º, 3º y 4º ESO	-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. - Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	- Geografía/ Historia	1º, 2º o 3º trimestre	- Fichas de valoración de las actividades por parte del profesor/alumno.



Taller de Primeros Auxilios y RCP básica	3º o 4º ESO	-Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	- Biología - Valores éticos	1º trimestre	- Hoja de observación. - Trabajo teórico sobre dicha experiencia.
Actividades Acuáticas en la Piscina Cubierta Municipal.	1º, 2º, 3º y 4º ESO	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	- Matemáticas - Ciencias naturaleza - Informática	1º o 2º Trimestre	- Hoja observación. - Ficha de búsqueda de información.
Ruta ciclista en el Medio Natural.	1º y 2º ESO	-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. - Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	- Ciencias naturaleza - Geografía/ Historia	1º o 2º trimestre	- Hoja de observación - Ficha de registro
Así lo aprendí yo "Día de Andalucía".	1º, 2º, 3º y 4º ESO	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, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	- Geografía e Historia - Valores éticos	2º trimestre	- Fichas de valoración de las actividades por parte del profesor/alumno.



Ruta de Senderismo en el Medio Natural	1º, 2º, 3º y 4º ESO	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ciencias naturaleza - Geografía/ Historia 	2º o 3º trimestre	<ul style="list-style-type: none"> - Fichas de valoración de las actividades por parte del profesor/alumno.
Acrosport 2020 (Concurso de coreografías acrosport).	3º y 4º ESO	<ul style="list-style-type: none"> - Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. - Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 	<ul style="list-style-type: none"> - Música - Informática 	2º Trimestre	<ul style="list-style-type: none"> - Hoja de observación "Participación en el concurso".
Excursión al campeonato de Andalucía de Acrosport "Acroland".	3º y 4º ESO	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 	<ul style="list-style-type: none"> - Música - Geografía - Valores éticos 	2º Trimestre	<ul style="list-style-type: none"> - Fichas de valoración de las actividades por parte del profesor/alumno.
Abecedario de la Paz (Gymkhana el día de la paz)	1º, 2º, 3º y 4º ESO	<ul style="list-style-type: none"> - Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o eventos deportivos. - Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas para transmitir valores. 	<ul style="list-style-type: none"> - Valores éticos - Lengua y literatura - Educación plástica 	2º Trimestre	<ul style="list-style-type: none"> - Hoja de observación "Participación en Gymkhana"



Día azul (actividades acuáticas en la playa).	1º, 2º, 3º y 4º ESO	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	<ul style="list-style-type: none"> - Ciencias naturaleza - Geografía - Física y química 	3º Trimestre	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha de búsqueda de información. - Ficha de valoración de las actividades.
Actividades multiaventura en el entorno "PEÑÓN DE ALGAMITAS"	3º ESO	<p>-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.</p> <p>- Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ciencias naturaleza - Geografía/historia - Informática 	3 Trimestre	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo teórico sobre el <i>Peñón de Algamitas</i>. - Fichas de valoración de las actividades por parte del profesor/alumno.



10. PROYECTO LINGÜÍSTICO DEL CENTRO

Entre los elementos transversales de carácter instrumental que se deben trabajar en la materia de Educación Física, sin perjuicio de su tratamiento específico en otras materias de la etapa, el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, hace hincapié en la adopción de medidas para estimular el hábito de la lectura y mejorar la comprensión y la expresión oral y escrita.

El dominio y el progreso de la competencia lingüística en sus cuatro dimensiones (comunicación oral: escuchar y hablar; y comunicación escrita: leer y escribir), habrá de comprobarse a través del uso que el alumnado hace en situaciones comunicativas diversas. El hecho de comunicar ideas y opiniones, imprescindibles para lograr los objetivos relacionados con una visión crítica de las repercusiones de la actividad humana, fomenta el uso tanto del lenguaje verbal como del escrito. La valoración crítica de los mensajes explícitos e implícitos en los medios de comunicación, como, por ejemplo, en la prensa, puede ser el punto de partida para leer artículos, tanto en periódicos como en revistas especializadas, estimulando de camino el hábito para la lectura.

Para trabajar la lectura desde la Educación Física se proponen una serie de pautas a seguir en el desarrollo de las clases en los distintos cursos:

- Es fundamental para el trabajo de la comprensión lectora leer todos los días en clase. El profesor deberá procurar que cada día un alumno lea el apartado de la unidad que se va a trabajar en voz alta, preguntando a su vez a otros alumnos sobre lo que se va leyendo. Es decir, leemos y comprendemos lo que se va leyendo como apoyo a la explicación del profesor.
- Se animará a los alumnos a la lectura de diversos artículos o trabajos relacionados con la materia que se esté impartiendo y que aparezcan en los medios de comunicación o en medios especializados.
- El hecho de comunicar ideas y opiniones, imprescindibles para lograr los objetivos relacionados con una visión crítica de las repercusiones de la actividad humana, fomenta el uso tanto del lenguaje verbal como del escrito. La valoración crítica de los mensajes puede ser el punto de partida para leer artículos tanto en periódicos como en revistas especializadas, estimulando de camino el hábito para la lectura.
- Existen cuatro dimensiones generales de la competencia lingüística, que son:
 - o Hablar y escuchar; es decir, ser competente en la expresión y comprensión de mensajes orales que se intercambian en situaciones comunicativas diversas.
 - o Leer, es decir, ser competente a la hora de comprender y usar textos diferentes con intenciones comunicativas también diferentes.
 - o Escribir, es decir, ser competente a la hora de componer diferentes tipos de texto y documentos con intenciones comunicativas diversas.

El dominio y el progreso de estas competencias en las dimensiones de hablar y escuchar, y leer y escribir, tendrá que comprobarse a través del uso que hace el alumnado en situaciones comunicativas diversas. Pueden servir de pautas los siguientes ejemplos de situaciones, actividades y tareas, que en su mayoría se realizan diariamente y que se pueden considerar para evaluar la consecución de esta competencia.

Hablar y escuchar

- La realización de la actividad "Qué hicimos ayer" al comienzo de la clase, en la que un alumno, explica y recuerda a sus compañeros, qué hizo en clase el último día.
- La presentación de dibujos con la intención de que el alumno, individualmente o en grupo reducido, describa, narre, explique, razone, justifique, valore a propósito de la información que ofrecen estos materiales.
- La presentación pública, por parte del alumnado, de alguna producción elaborada personalmente o en grupo sobre alguno de los temas que puedan tratarse en clase.
- La exposición en voz alta de una argumentación, de una opinión personal, de los conocimientos que se tienen en torno a algún tema puntual, como respuesta a preguntas concretas, o a cuestiones



más generales, como pueden ser: “¿Qué sabes de...?”, “¿Qué piensas de...?”, “¿Qué quieres hacer con...?”, “¿Qué valor das a...?”, “¿Qué consejo darías en este caso?”.

- Otra actividad que se realizará es la explicación por parte de un alumno a sus compañeros de ejercicios físicos o una sesión para practicar en clase (Calentamiento, estiramientos.)

Leer

- Hacer la lectura en voz alta, e todas las sesiones de clase de la parte correspondiente a los contenidos a tratar en esa sesión, de la página web de Educación Física, y evaluar ciertos aspectos: velocidad, entonación, corrección, ritmo, fonética.
- A partir de la lectura del enunciado de las actividades a desarrollar, obtener la idea principal de la cuestión que se propone, para poder dar la respuesta adecuada.
- A partir de la lectura de un texto determinado (página web, periódico, revista...), indicar qué cuadro, qué representación, qué gráfico, qué título de entre diversos posibles es el más adecuado para el conjunto del texto o para alguna parte del mismo, y extraer conclusiones.
- Búsqueda y realización de biografías resumidas de deportistas españoles preparadas en una presentación digital de diapositivas.

Escribir

- A partir de la lectura de un artículo deportivo determinado, elaborar un resumen.
- Diferentes trabajos monográficos sobre contenidos de Educación Física (Salud, Alimentación, Deportes, Actividades en la Naturaleza).

11. RECURSOS: CARACTERÍSTICAS DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

El departamento de Educación Física se compone de 1 profesor, responsable de impartir dicha materia a lo largo de toda la etapa educativa en el centro.

DISTRIBUCIÓN HORARIA Y POR GRUPOS DE LA ASIGNATURA

El centro tiene para este curso escolar 9 unidades, 2 por cada curso de la ESO, excepto 2º ESO que tiene 3 líneas, lo que supone un total de 18 horas de E.F, a la semana.

INSTALACIONES, EQUIPAMIENTOS, MATERIAL DEPORTIVO Y RECURSOS DIDÁCTICOS

El centro dispone para el desarrollo de la materia de dos grandes espacios, 2 pistas externas y una pequeña zona semicubierta de unos 50-60m².

Las pistas externas tienen un equipamiento deportivo formado por dos canastas de baloncesto con soporte mono tubular anclado al suelo y porterías de balonmano (fijadas al suelo). La zona semicubierta dispone de un sistema de toldos usado cuando llueve para evitar la entrada de agua por los laterales, posee 4 espalderas muy deterioradas, aseos comunitarios para todos los alumnos de la primera planta y almacén.

El inventario del material deportivo aparece reflejado en el libro de actas, pero en líneas generales podemos decir que se compone de colchonetas de caídas (“quitamiedos”), colchonetas, plinto, indiacas, mesas de tenis de mesa, entre otros...

Durante el presente curso se pretende continuar adquiriendo material didáctico (principalmente deportivo), para poder desarrollar tanto los contenidos previstos como nuevos contenidos que el departamento considera de interés educativo para el alumnado.

LIBRO DE TEXTO

Para el presente curso no se ha considerado la necesidad de usar un libro de texto como guía en nuestras clases, el profesor elaborará fichas y apuntes a entregar al alumnado o a subir a la página web del centro, a su vez se plantean diversos trabajos de investigación para desarrollar los contenidos teóricos.



RECURSOS TIC

- Internet: El uso de éste medio se justifica para las tareas en las que se plantea al alumno la búsqueda o investigación sobre alguna propuesta relacionada con la asignatura (localización de imágenes, artículos de salud, vídeos, trabajos teóricos, actividades de ampliación, etc.)
- Pizarra digital: el empleo de éste medio será especialmente útil para el desarrollo de los contenidos teóricos, ya que permite desarrollar presentaciones, imágenes, etc. Además, para proyectar vídeos y servir de soporte a la unidad didáctica integrada trabajada.

12. BIBLIOGRAFÍA

📖 Referencias Legislativas

- JUNTA DE ANDALUCÍA (1998) Orden de 14 de julio de 1998, por la que se regulan las actividades complementarias y extraescolares y los servicios prestados por los Centros docentes públicos no universitarios.
- JUNTA DE ANDALUCÍA (2006). Acuerdo de 16 de febrero de 2016, del Consejo de Gobierno, por el que se aprueba el II Plan Estratégico de Igualdad de Género en Educación 2016-2021
- CEJA (2007). Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía.
- MECD (2013). Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa.
- MECD (2014). Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- MECD (2015). 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 educación secundaria obligatoria y el bachillerato.
- CEJA (2016) 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.
- CEJA (2016). Orden de 14 de julio de 2016 por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la educación Secundaria Obligatoria en Andalucía y se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado
- JUNTA DE ANDALUCIA (2008) Orden de 25 julio de 2008 *por la que se regula la atención a la diversidad del alumnado que cursa la educación básica en los centros docentes públicos de Andalucía*
- JUNTA DE ANDALUCÍA (2010). Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.
- JUNTA DE ANDALUCÍA (2011). Orden de 20 de junio de 2011, por la que se adoptan medidas para la promoción de la convivencia en los centros docentes sostenidos con fondos públicos y se regula el derecho de las familias a participar en el proceso educativo de sus hijos e hijas.
- JUNTA DE ANDALUCÍA (2017). Instrucciones 8 de marzo de 2017 por las que se actualiza el protocolo de detección, identificación del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo y organización de la respuesta educativa
- JUNTA DE ANDALUCÍA (2015). RESOLUCIÓN de 15 de enero de 2015, de la Dirección General de Innovación Educativa y Formación del Profesorado, por la que se dictan instrucciones para la celebración del Día de Andalucía en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- JUNTA DE ANDALUCÍA (2015). RESOLUCIÓN de 6 de noviembre de 2015, de la Dirección General de Innovación Educativa y Formación del Profesorado, por la que se dictan instrucciones para la celebración del Día de la Constitución en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- MECD (2013). Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE)

📖 Referencias Generales para la confección de la programación

- BLANDEZ, J. (1995). La utilización del material y del espacio en educación física. Madrid. Inde.
- JUNTA DE ANDALUCIA (2010). Manual de Atención Alumnos con Necesidades Específicas de Apoyo con limitaciones en la movilidad.
- BLÁZQUEZ, D. (2010). Evaluar en educación física. Barcelona. Inde
- BLÁZQUEZ, D. Y SEBASTIANI, E. (2010). Enseñar por competencias en educación física. Barcelona. Inde.



- GONZALEZ, C.; Y LLEIXA, T. (2010). *Didáctica de la Educación Física*. Ministerio de educación. Secretaría de Estado de Educación y Formación Profesional, Instituto de Formación del Profesorado. Investigación e Innovación Educativa. Madrid.
- BLÁZQUEZ, D. Y SEBASTIANI, E. (2009). *Enseñar por competencias en educación física*. Barcelona. Inde.
- CASTAÑO FERNÁNDEZ, J. (2001). *Juegos y estrategias para la mejora de la dinámica de grupos*. Wanceulen. Sevilla.
- CEJA (2015). *Las competencias clave como elemento integrador y esencial del currículo*. Secretaría General de Educación. Junta de Andalucía.
- CONTRERAS, O. (1998). *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Barcelona: Inde.
- DÍAZ LUCEA, J. (2005) *La evaluación formativa como instrumento de aprendizaje en Educación Física*. Ed. Inde, Barcelona.
- FERNÁNDEZ RIO, J. Y COL (2005). *Desafíos físicos cooperativos*. Wanceulen. Sevilla.
- GONZALEZ, C.; Y LLEIXA, T. (2010). *Didáctica de la Educación Física*. Ministerio de educación. Secretaría de Estado de Educación. Madrid.
- LLEIXÀ ARRIBAS, T. Y COLS. (2010). *Didáctica de la Educación Física*. Instituto de Formación del Profesorado. Investigación e Innovación Educativa. Catálogo de publicaciones del Ministerio de Educación. Graó. Barcelona
- MECD (2013). *Guía para la formación en centros sobre las competencias básicas*. Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa (CNIIE).
- POSADA PRIETO, F (2000). *Ideas prácticas para la enseñanza de la Educación Física*. Lérida
- RÍOS, M. (2005). *Manual de Educación física adaptado al alumno con discapacidad*. Barcelona. Paidotribo.
- SÁENZ-LÓPEZ, P. (2002). *Educación física y su didáctica: Manual para el profesor*. Sevilla. Wanceulen.
- SÁNCHEZ, F y FERNÁNDEZ, E. (2003). *Didáctica de la Educación Física*. Pearson Educación. Madrid
- VICIANA, J. (2002). *Planificar en Educación Física*. Inde. Barcelona.