



**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN**  
**FÍSICA Y DEPORTIVA**  
**I.E.S. ACCI (GUADIX)**  
**CURSO 2021/2022**



## ÍNDICE

- 1) INTRODUCCIÓN
- 2) APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS CURSO 2021-2022
- 3) PRINCIPIOS DE LA EDUCACIÓN
- 4) FINES DE LA EDUCACIÓN
- 5) FINALIDADES EDUCATIVAS DEL CENTRO (P.E.C.)
- 6) OBJETIVOS
  - 6.1) OBJETIVOS DE LA E.S.O. (B.O.J.A.)
  - 6.2) OBJETIVOS DEL BACHILLERATO (B.O.J.A.)
  - 6.3) OBJETIVOS GENERALES DE LA E.F. EN E.S.O. (B.O.J.A.)
  - 6.4) OBJETIVOS GENERALES DE LA E.F. EN BACHILLERATO (B.O.J.A.)
  - 6.5) OBJETIVOS DE 1º DE E.S.O.
  - 6.6) OBJETIVOS DE 2º DE E.S.O.
  - 6.7) OBJETIVOS DE 3º DE E.S.O.
  - 6.8) OBJETIVOS DE 4º DE E.S.O.
  - 6.9) OBJETIVOS DE 1º DE BACHILLERATO
- 7) CONTENIDOS
  - 7.1) CONTENIDOS DE 1º DE E.S.O.
  - 7.2) CONTENIDOS DE 2º DE E.S.O.
  - 7.3) CONTENIDOS DE 3º DE E.S.O.
  - 7.4) CONTENIDOS DE 4º DE E.S.O.
  - 7.5) CONTENIDOS DE 1º DE BACHILLERATO
  - 7.6) CONTENIDOS TRANSVERSALES
- 8) METODOLOGÍA
- 9) CRITERIOS, INSTRUMENTOS Y SISTEMA DE EVALUACIÓN
  - 9.1) CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 1º DE E.S.O.
  - 9.2) CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 2º DE E.S.O.
  - 9.3) CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 3º DE E.S.O.
  - 9.4) CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 4º DE E.S.O.
  - 9.5) CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 1º DE BACHILLERATO
  - 9.6) INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
  - 9.7) SISTEMA DE EVALUACIÓN
- 10) ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN
- 11) INSTALACIONES, MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS
- 12) ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES
- 13) MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD PARA LA E.S.O.
- 14) MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD PARA EL BACHILLERATO
- 15) EXENCIÓN DE LAS PRÁCTICAS DE EDUCACIÓN FÍSICA
- 16) ACTIVIDADES PARA EL FOMENTO DE LA LECTURA Y MEJORA DE LA EXPRESIÓN ESCRITA Y ORAL

## 1) INTRODUCCIÓN

El desarrollo armónico e integral del ser humano conlleva ineludiblemente la inclusión en la formación de los jóvenes de aquellas enseñanzas que potencian el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices, profundizando en el significado que adquieren en el comportamiento humano, y asumiendo determinadas actitudes relativas al cuerpo y al movimiento.

La materia de Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria debe contribuir no sólo a desarrollar las capacidades instrumentales y a generar hábitos de práctica continuada de la actividad física, sino que, además, debe vincularla a una escala de valores, actitudes y normas, y al conocimiento de los efectos que tiene sobre el desarrollo personal, contribuyendo de esta forma al logro de los objetivos generales de la etapa.

El enfoque de esta materia, tiene un carácter integrador e incluye una multiplicidad de funciones: cognitivas, expresivas, comunicativas y de bienestar. Por una parte, el movimiento es uno de los instrumentos cognitivos fundamentales de la persona, tanto para conocerse a sí misma como para explorar y estructurar su entorno inmediato. Por medio de la organización de sus percepciones sensoriales motrices, se toma conciencia del propio cuerpo y del mundo que rodea, pero, además, mediante el movimiento, se mejora la propia capacidad motriz en diferentes situaciones y para distintos fines y actividades, permitiendo incluso demostrar destrezas y superar dificultades.

Por otro lado, en tanto que la persona utiliza su cuerpo y su movimiento corporal para relacionarse con los demás, no sólo en el juego y el deporte, sino en general en toda clase de actividades físicas, la materia favorece la consideración de ambos como instrumentos de comunicación, relación y expresión.

Igualmente, a través del ejercicio físico se contribuye a la conservación y mejora de la salud y el estado físico, a la prevención de determinadas enfermedades y disfunciones y al equilibrio psíquico, en la medida en que las personas, a través del mismo liberan tensiones, realizan actividades de ocio, y disfrutan de su propio movimiento y de su eficiencia corporal. Todo ello resulta incluso más necesario dado su papel para compensar las restricciones del medio y el sedentarismo habitual de la sociedad actual.

El cuerpo y el movimiento son, por tanto, los ejes básicos en los que se centra la acción educativa en esta materia. Se trata, por un lado, de la educación del cuerpo y el movimiento en el sentido de la mejora de las cualidades físicas y motrices y con ello de la consolidación de hábitos saludables. Y, por otro lado, de la educación a través del cuerpo y el movimiento para adquirir competencias de carácter afectivo y de relación, necesarias para la vida en

sociedad.

## **COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO**

---

Los profesores que impartirán el área son:

D. Miguel Ángel Molina Villegas. Profesor E.F. bilingüe.

D. Pedro Muro Jiménez. Profesor E. F. Jefe de Departamento.

## **CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO**

---

La Educación Secundaria Obligatoria coincide con uno de los períodos más importantes y críticos del desarrollo personal: la adolescencia. Toda una experiencia, apasionante y compleja, llena de importantes cambios físicos, personales y sociales. Este torrente de cambios influye de manera notable en el carácter de los chicos y las chicas, en su comportamiento y, por supuesto, en el rendimiento escolar.

Cada niño y cada niña poseen unas pautas y un ritmo individual de crecimiento, determinado por su ámbito sociocultural, que marca las diferencias y la diversidad en un mismo nivel de desarrollo. Los principales rasgos que definen la personalidad en esta etapa son:

- Aceleración del desarrollo físico

La pubertad se manifiesta con fuertes e imparables cambios físicos: aumentan la estatura y el peso, cambia la voz, tienen lugar importantes cambios en los órganos sexuales, aparece vello corporal y facial, se desarrollan los senos... Chicos y chicas viven este proceso preocupados por su imagen, lo que afecta, en ocasiones, a su autoestima.

- Conflictos emocionales y egocentrismo

No es fácil abandonar definitivamente la infancia; al adolescente le encantaría ser mayor, pero le asustan y le desconciertan los rápidos cambios que experimenta. No es extraño, por tanto, que se produzcan irregularidades en su temperamento o que experimente fuertes emociones y sentimientos; todo ello, además, vivido generalmente con un marcado egocentrismo.

- Gran desarrollo de las capacidades intelectuales y cognitivas

Con el inicio de la pubertad, comienza a despertarse el pensamiento abstracto o formal, es decir, se desarrolla la capacidad para empezar a pensar de forma más científica y reflexiva. Chicas y chicos serán cada vez más capaces de realizar actividades que impliquen procesos de argumentación, formulación y comprobación de hipótesis y resolución de problemas.

- Cambios en las relaciones sociales

En este período se produce una progresiva emancipación del ámbito familiar y aparece con fuerza el sentido de la amistad y del grupo. Los adolescentes comenzarán a compartir, con mayor intensidad, metas, intereses y valores comunes. Es el momento en que igualan su forma de vestir, las formas de expresión, los gustos musicales, etc., y empiezan a mostrar interés por el sexo.

### **LEGISLACIÓN EDUCATIVA QUE LA REGULA.**

- Sistema Educativo: Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Currículo: Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- Decretos 111/2016 y 110/2016, de 14 de junio, por los que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- Ordenes de 14 de julio de 2016, por las que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la **ordenación de la evaluación** del proceso de aprendizaje del alumnado.

## 2) APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS CURSO 2021-2022

<b>2.- APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS CURSO 2021-2022</b>
<p>2.1.- CONTENIDOS NO IMPARTIDOS DURANTE EL CURSO 2021 – 2022</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Bloque 3. Deportes alternativos y juegos populares.</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b><u>Bloque 4. Expresión corporal</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b><u>Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.</u></b></p>
<p>2.2- ESTRATEGIAS DE INCLUSIÓN DE LOS APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS</p> <p>El curso empezará por el bloque de Actividades en el medio Natural y senderismo. Se aprovechará para empezar por donde nos quedamos el año anterior. El Centro está situado en las afueras de Guadix y es el inicio de senderos bonitos y que los residentes en Guadix hemos hecho en nuestra infancia, zonas como la Cueva del Monge, El Diente y la Muela están muy cerca del Instituto y en 40 minutos se hacen cada uno de los recorridos.</p> <p>Seguiremos con el Bloque de Deportes, en este caso deportes individuales. En primer</p>

lugar, el Atletismo (Carreras cortas, medianas y largas, técnica de carrera, salidas altas, medias y bajas. Concursos de Saltos y Lanzamientos), todas las actividades son individuales y realizadas con separaciones de 5 metros, para impedir el posible contagio.

Terminado el Bloque de deportes, comenzará el de Salud y calidad de vida y el Bloque de Condición Física. Todas las actividades son individuales y con separación de 5 metros, cada alumno dispone de 5 metros cuadrados.

### **PISTA POLIDEPORTIVA Y PABELLÓN (40X20 M)**

Disponemos de 32 espacios de 5 metros cuadrados en el pabellón grande y 40 espacios de 5 metros cuadrados en la pista polideportiva. Lo primero que haremos en con cintas adhesivas coloreadas.

Cada alumno se situará en el centro de su cuadrado y realizará las tareas de autocargas asignadas.


Los Estilos de Enseñanza que se utilizarán en los que se analizan las interacciones de tipo técnico, de tipo socio – afectivo, de tipo organización y control son los siguientes:

- 1) E.E. basados en la Enseñanza Tradicional:
  - a) Mando Directo.
  - b) Modificación del Mando Directo.
  - c) Asignación de Tareas.
  
- 2) E.E. que promueven la Individualización:
  - a) Programas Individuales.
  - b) Enseñanza Programada.
  
- 3) Evitar E.E. que fomentan la socialización:
  - a) Trabajo por Grupos.

b) Trabajo por Equipos.

4) E.E. que implican cognoscitivamente al alumno:

a) Descubrimiento Guiado.

b) Resolución de Problemas.

### 3) PRINCIPIOS DE LA EDUCACIÓN

El sistema educativo español, configurado de acuerdo con los valores de la Constitución y asentado en el respeto a los derechos y libertades reconocidos en ella, se inspira en los siguientes principios:

- 1) La calidad de la educación para todo el alumnado, independientemente de sus condiciones y circunstancias.
- 2) La equidad, que garantice la igualdad de oportunidades, la inclusión educativa y la no discriminación y actúe como elemento compensador de las desigualdades personales, culturales, económicas y sociales, con especial atención a las que deriven de discapacidad.
- 3) La transmisión y puesta en práctica de valores que favorezcan la libertad personal, la responsabilidad, la ciudadanía democrática, la solidaridad, la tolerancia, la igualdad, el respeto y la justicia, así como que ayuden a superar cualquier tipo de discriminación.
- 4) La concepción de la educación como un aprendizaje permanente, que se desarrolla a lo largo de toda la vida.
- 5) La flexibilidad para adecuar la educación a la diversidad de aptitudes, intereses, expectativas y necesidades del alumnado, así como a los cambios que experimentan el alumnado y la sociedad.
- 6) La orientación educativa y profesional de los estudiantes, como medio necesario para el logro de una formación personalizada, que propicie una educación integral en conocimientos, destrezas y valores.
- 7) El esfuerzo individual y la motivación del alumnado.
- 8) El esfuerzo compartido por alumnado, familias, profesores, centros, Administraciones, instituciones y el conjunto de la sociedad.
- 9) La autonomía para establecer y adecuar las actuaciones organizativas y curriculares en el marco de las competencias y responsabilidades que corresponden al Estado, a las Comunidades Autónomas, a las corporaciones locales y a los centros educativos.
- 10) La participación de la comunidad educativa en la organización, gobierno y funcionamiento de los centros docentes.
- 11) La educación para la prevención de conflictos y para la resolución pacífica de los mismos, así como la no violencia en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social.
- 12) El desarrollo de la igualdad de derechos y oportunidades y el fomento de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres.
- 13) La consideración de la función docente como factor esencial de la calidad de la

- educación, el reconocimiento social del profesorado y el apoyo a su tarea.
- 14) El fomento y la promoción de la investigación, la experimentación y la innovación educativa.
  - 15) La evaluación del conjunto del sistema educativo, tanto en su programación y organización y en los procesos de enseñanza y aprendizaje como en sus resultados.
  - 16) La cooperación entre el Estado y las Comunidades Autónomas en la definición, aplicación y evaluación de las políticas educativas.
  - 17) La cooperación y colaboración de las Administraciones educativas con las corporaciones locales en la planificación e implementación de la política educativa.

#### 4) FINES DE LA EDUCACIÓN

El sistema educativo español se orientará a la consecución de los siguientes fines:

- 1) El pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades de los alumnos.
- 2) La educación en el respeto de los derechos y libertades fundamentales, en la igualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres y en la igualdad de trato y no discriminación de las personas con discapacidad.
- 3) La educación en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad dentro de los principios democráticos de convivencia, así como en la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos.
- 4) La educación en la responsabilidad individual y en el mérito y esfuerzo personal.
- 5) La formación para la paz, el respeto a los derechos humanos, la vida en común, la cohesión social, la cooperación y solidaridad entre los pueblos así como la adquisición de valores que propicien el respeto hacia los seres vivos y el medio ambiente, en particular al valor de los espacios forestales y el desarrollo sostenible.
- 6) El desarrollo de la capacidad de los alumnos para regular su propio aprendizaje, confiar en sus aptitudes y conocimientos, así como para desarrollar la creatividad, la iniciativa personal y el espíritu emprendedor.
- 7) La formación en el respeto y reconocimiento de la pluralidad lingüística y cultural de España y de la interculturalidad como un elemento enriquecedor de la sociedad.
- 8) La adquisición de hábitos intelectuales y técnicas de trabajo, de conocimientos científicos, técnicos, humanísticos, históricos y artísticos, así como el desarrollo de hábitos saludables, el ejercicio físico y el deporte.
- 9) La capacitación para el ejercicio de actividades profesionales.
- 10) La capacitación para la comunicación en la lengua oficial y cooficial, si la hubiere, y en una o más lenguas extranjeras.
- 11) La preparación para el ejercicio de la ciudadanía y para la participación activa en la vida económica, social y cultural, con actitud crítica y responsable y con capacidad de adaptación a las situaciones cambiantes de la sociedad del conocimiento



## 5) FINALIDADES EDUCATIVAS DEL CENTRO

El tercer referente que nos permite concretar nuestra programación es el **Plan de centro**. A pesar de la importancia del Proyecto de gestión y del ROF, es el **Proyecto educativo de Centro(PEC)** el documento que más huella deja en nuestra programación, destacando los objetivos que más influyen en ella:

- **Continuación con la implantación de las nuevas tecnologías** en la práctica docente. Las posibilidades que nos ofrecen las nuevas TECNOLOGÍAS DEL APRENDIZAJE Y EL CONOCIMIENTO facilitan un proceso de enseñanza aprendizaje que:
  - a- Proporciona al alumnado un rol activo, participativo, y de trabajo cooperativo.
  - b- Conecta el centro con el entorno a nivel local y global.
  - c- Nos permite utilizar el lenguaje y los recursos propios de nuestros alumnos-as conectando con sus intereses y motivaciones.
- **Fomentar la lectura y escritura** entre el alumnado, principalmente en las etapas de la ESO y Bachillerato y CFGM, la lectura y escritura son básicas.
- **Mejorar y evolucionar los hábitos de trabajo del alumnado en clase hacia planteamientos o propuestas metodológicas que faciliten un aprendizaje competencial.**
- **Control en la asistencia del alumnado a clase**, uso de la plataforma PASEN y PDA SENECA para gestionar las faltas, tareas, actividades y evaluaciones.
- **Uso de la agenda escolar**, con fines didácticos y de intercambio de información.
- **Educación en los valores democráticos y de tolerancia**

## 6) OBJETIVOS

### 6.1) OBJETIVOS DE LA E.S.O. (B.O.J.A.)

- 7) Conocer y comprender los aspectos básicos del funcionamiento del propio cuerpo y la incidencia que tienen los diversos actos y decisiones personales, tanto en la salud individual como en la colectiva.
- 8) Formarse una imagen ajustada de sí mismo, de sus características y posibilidades y actuar de forma autónoma valorando el esfuerzo y la superación de dificultades.
- 9) Relacionarse con otras personas e integrarse de forma participativa en actividades de grupo con actitudes solidarias y tolerantes, libres de inhibiciones y prejuicios, y adquirir y desarrollar hábitos de respeto y disciplina como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas educativas.
- 10) Analizar los mecanismos y valores que rigen el funcionamiento de las sociedades, especialmente los relativos a los derechos y deberes de los ciudadanos.
- 11) Analizar los mecanismos básicos que rigen el funcionamiento del medio físico y natural, valorar las repercusiones que sobre él tienen las actividades humanas y contribuir activamente a la defensa, conservación y mejora del mismo como elemento determinante de la calidad de vida.
- 12) Conocer y apreciar el patrimonio natural, cultural e histórico de Andalucía y analizar los elementos y rasgos básicos del mismo, así como su inserción en la diversidad de Comunidades del Estado.
- 13) Conocer y valorar el desarrollo científico y tecnológico, sus aplicaciones e incidencia en el medio físico, natural y social, y utilizar las tecnologías de la información y

- la comunicación en los procesos de enseñanza-aprendizaje.
- 14) Conocer y valorar el patrimonio cultural y contribuir activamente a su conservación y mejora, entender la diversidad lingüística y cultural como un derecho de los pueblos y de los individuos, y desarrollar una actitud de interés y respeto hacia el ejercicio de este derecho.
  - 15) Comprender y producir mensajes orales y escritos en castellano, atendiendo a las peculiaridades del habla andaluza, con propiedad, autonomía, y creatividad, utilizándolos para comunicarse y organizar el pensamiento.
  - 16) Comprender y expresar mensajes orales y escritos contextualizados, en la lengua o lenguas extranjeras objeto de estudio.
  - 17) Interpretar y producir con propiedad, autonomía y creatividad mensajes que utilicen códigos artísticos, científicos y técnicos.
  - 18) Elaborar estrategias de identificación y resolución de problemas en los diversos campos del conocimiento y la experiencia, contrastándolas y reflexionando sobre el proceso seguido.
  - 19) Obtener y seleccionar información, tratarla de forma autónoma y crítica y transmitirla a los demás de manera organizada e inteligible.
  - 20) Conocer las creencias, actitudes y valores básicos de nuestra tradición y patrimonio cultural, valorarlos críticamente y elegir aquellas opciones que mejor favorezcan su desarrollo integral como persona.

## 6.2) OBJETIVOS DEL BACHILLERATO (B.O.J.A.)

- 1) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa y favorezca la sostenibilidad.
- 2) Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.
- 3) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas con discapacidad.
- 4) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
- 5) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana y, en su caso, la lengua cooficial de su comunidad autónoma.
- 6) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
- 7) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
- 8) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
- 9) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
- 10) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos.
- 11) Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
- 12) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad,

- iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
- 13) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
  - 14) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.
  - 15) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.
  - 16) Alcanzar las habilidades necesarias para contribuir a que se desenvuelvan con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan, participando con actitudes solidarias, tolerantes y libres de prejuicios.
  - 17) Ser capaz de aprender por sí mismo, para trabajar en equipo y para analizar de forma crítica las desigualdades existentes e impulsar la igualdad, en particular, entre hombres y mujeres.
  - 18) Ser capaz de aplicar técnicas de investigación para el estudio de diferentes situaciones que se presenten en el desarrollo del currículo.
  - 19) Conocer y apreciar las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades, así como entender la diversidad lingüística y cultural como un derecho y un valor de los pueblos y los individuos en el mundo actual, cambiante y globalizado.
  - 20) Conocer, valorar y respetar el patrimonio natural, cultural e histórico de España y de Andalucía, fomentando su conservación y mejora.

### 6.3) OBJETIVOS GENERALES DE LA E.F. EN E.S.O. (B.O.J.A.)

- 6.3)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.
- 6.3)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.
- 6.3)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.
- 6.3)4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
- 6.3)5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
- 6.3)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.
- 6.3)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.
- 6.3)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.

- 6.3)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.
- 6.3)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.
- 6.3)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.
- 6.3)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.

#### 6.4) OBJETIVOS GENERALES DE LA E.F. EN BACHILLERATO (B.O.J.A.)

- 6.4)1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
- 6.4)2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
- 6.4)3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
- 6.4)4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.
- 6.4)5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.
- 6.4)6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
- 6.4)7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 6.4)8. Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.
- 6.4)9. Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en

la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.

6.4)10. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

#### 6.5) OBJETIVOS DE 1º DE E.S.O.

6.5)1. Conocer los aspectos básicos de los Sistemas Óseo y Muscular y de los Aparatos Cardio-Circulatorio y Respiratorio.

6.5)2. Conocer y valorar los aspectos básicos de la Nutrición y la Actividad Física.

6.5)3. Conocer los aspectos básicos de la Condición Física y aceptar la importancia de su desarrollo como medio de mejora de la salud y calidad de vida.

6.5)4. Conocer los aspectos básicos del Calentamiento, elaborarlo y valorar la importancia de su adecuada realización.

6.5)5. Conocer, desarrollar y valorar las Capacidades Físicas Básicas y en especial los aspectos básicos de la Resistencia y la Flexibilidad.

6.5)6. Conocer, desarrollar y valorar los aspectos básicos de las Capacidades Motrices: Coordinación y Equilibrio.

6.5)7. Conocer, utilizar y valorar los aspectos básicos de la Relajación y la Respiración como elementos de recuperación del equilibrio psicofísico.

6.5)8. Conocer y ejecutar los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del Atletismo (Carreras, Saltos y Lanzamientos), la Gimnasia Artística, el Baloncesto, el Balonmano, el Fútbol y el Voleibol, valorando y aceptando sus propios límites y capacidades como punto de partida para la superación personal.

6.5)9. Conocer y practicar los aspectos básicos de los Deportes y Juegos Tradicionales y Populares, valorando el patrimonio cultural de Andalucía.

6.5)10. Conocer, valorar y aceptar la función de integración social que tienen los deportes, juegos y actividades físicas, participando en ellos con independencia del nivel de destreza alcanzado.

6.5)11. Conocer, desarrollar y valorar los aspectos básicos de la Expresión Corporal utilizando el espacio y el tiempo como elementos de expresión y comunicación.

6.5)12. Conocer y practicar los aspectos básicos de las Actividades en el Medio Natural.

6.5)13. Conocer, aceptar y aplicar las normas para la conservación y mejora del Medio Ambiente.

6.5)14. Familiarizarnos y adaptarnos al lenguaje bilingüe inglés-español, con vocabulario específico (conocer aspectos de la cultura anglosajona: deportes, manifestaciones lúdicas, etc.).

#### 6.6) OBJETIVOS DE 2º DE E.S.O.

6.6)1. Conocer los aspectos básicos de los Sistemas Óseo y Muscular y de los Aparatos Cardio-Circulatorio y Respiratorio.

6.6)2. Conocer y valorar los aspectos básicos de la Nutrición y la Actividad Física.

6.6)3. Conocer los aspectos básicos de la Condición Física y aceptar la importancia de su desarrollo como medio de mejora de la salud y calidad de vida.

- 6.6)4. Conocer los aspectos básicos del Calentamiento, elaborarlo y valorar la importancia de su adecuada realización.
- 6.6)5. Conocer, desarrollar y valorar las Capacidades Físicas Básicas y en especial los aspectos básicos de la Resistencia y la Flexibilidad.
- 6.6)6. Conocer, desarrollar y valorar los aspectos básicos de las Capacidades Motrices: Coordinación y Equilibrio.
- 6.6)7. Conocer, utilizar y valorar los aspectos básicos de la Relajación y la Respiración como elementos de recuperación del equilibrio psicofísico.
- 6.6)8. Conocer y ejecutar los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del Atletismo (Carreras, Saltos y Lanzamientos), la Gimnasia Artística, el Baloncesto, el Balonmano, el Fútbol y el Voleibol, valorando y aceptando sus propios límites y capacidades como punto de partida para la superación personal.
- 6.6)9. Conocer y practicar los aspectos básicos de los Deportes y Juegos Tradicionales y Populares, valorando el patrimonio cultural de Andalucía.
- 6.6)10. Conocer, valorar y aceptar la función de integración social que tienen los deportes, juegos y actividades físicas, participando en ellos con independencia del nivel de destreza alcanzado.
- 6.6)11. Conocer, desarrollar y valorar los aspectos básicos de la Expresión Corporal utilizando el espacio y el tiempo como elementos de expresión y comunicación.
- 6.6)12. Conocer y practicar los aspectos básicos de las Actividades en el Medio Natural.
- 6.6)13. Conocer, aceptar y aplicar las normas para la conservación y mejora del Medio Ambiente.

#### 6.7) OBJETIVOS DE 3º DE E.S.O.

- 6.7)1. Conocer los aspectos básicos y específicos de los Sistemas Óseo y Muscular y de los Aparatos Cardio-Circulatorio, Respiratorio y Digestivo.
- 6.7)2. Conocer y valorar los aspectos básicos y específicos de la Nutrición y la Actividad Física.
- 6.7)3. Conocer los aspectos básicos y específicos de la Condición Física y aceptar la importancia de su desarrollo como medio de mejora de la salud y calidad de vida.
- 6.7)4. Conocer los aspectos específicos del Calentamiento, elaborarlo y valorar la importancia de su adecuada realización.
- 6.7)5. Conocer, desarrollar y valorar las Capacidades Físicas Básicas y en especial los aspectos básicos de la Fuerza y la Velocidad y los aspectos específicos de la Resistencia y la Flexibilidad.
- 6.7)6. Conocer, desarrollar y valorar los aspectos básicos y específicos de las Capacidades Motrices: Coordinación y Equilibrio.
- 6.7)7. Conocer, desarrollar y valorar los aspectos básicos de las Capacidades Resultantes: Agilidad y Habilidad.
- 6.7)8. Conocer, utilizar y valorar los aspectos básicos y específicos de la Relajación y la Respiración como elementos de recuperación del equilibrio psicofísico.
- 6.7)9. Conocer y ejecutar los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos y específicos del Atletismo (Carreras, Saltos y Lanzamientos), la Gimnasia Artística, el Baloncesto, el Balonmano, el Fútbol y el Voleibol, valorando y aceptando sus propios límites y capacidades como punto de partida para la superación personal.
- 6.7)10. Conocer y ejecutar los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de un Deporte de Adversario, valorando y aceptando sus propios límites y

capacidades como punto de partida para la superación personal.

- 6.7)11. Conocer, valorar y aceptar la función de integración social que tienen los deportes, juegos y actividades físicas, participando en ellos con independencia del nivel de destreza alcanzado.
- 6.7)12. Conocer, desarrollar y valorar los aspectos básicos y específicos de la Expresión Corporal utilizando el espacio y el tiempo como elementos de expresión y comunicación.
- 6.7)13. Conocer y practicar los aspectos básicos y específicos de las Actividades en el Medio Natural.
- 6.7)14. Conocer, aceptar y aplicar las normas para la conservación y mejora del Medio Ambiente.

#### 6.8) OBJETIVOS DE 4º DE E.S.O.

- 6.8)1. Conocer los aspectos básicos y específicos de los Sistemas Óseo y Muscular y de los Aparatos Cardio-Circulatorio, Respiratorio y Digestivo.
- 6.8)2. Conocer y valorar los aspectos básicos y específicos de la Nutrición y la Actividad Física.
- 6.8)3. Conocer los aspectos básicos y específicos de la Condición Física y aceptar la importancia de su desarrollo como medio de mejora de la salud y calidad de vida.
- 6.8)4. Conocer los aspectos específicos del Calentamiento, elaborarlo y valorar la importancia de su adecuada realización.
- 6.8)5. Conocer, desarrollar y valorar las Capacidades Físicas Básicas y en especial los aspectos básicos de la Fuerza y la Velocidad y los aspectos específicos de la Resistencia y la Flexibilidad.
- 6.8)6. Conocer, desarrollar y valorar los aspectos básicos y específicos de las Capacidades Motrices: Coordinación y Equilibrio.
- 6.8)7. Conocer, desarrollar y valorar los aspectos básicos de las Capacidades Resultantes: Agilidad y Habilidad.
- 6.8)8. Conocer, utilizar y valorar los aspectos básicos y específicos de la Relajación y la Respiración como elementos de recuperación del equilibrio psicofísico.
- 6.8)9. Conocer y ejecutar los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos y específicos del Atletismo (Carreras, Saltos y Lanzamientos), la Gimnasia Artística, el Baloncesto, el Balonmano, el Fútbol y el Voleibol, valorando y aceptando sus propios límites y capacidades como punto de partida para la superación personal.
- 6.8)10. Conocer y ejecutar los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de un Deporte de Adversario, valorando y aceptando sus propios límites y capacidades como punto de partida para la superación personal.
- 6.8)11. Conocer, valorar y aceptar la función de integración social que tienen los deportes, juegos y actividades físicas, participando en ellos con independencia del nivel de destreza alcanzado.
- 6.8)12. Conocer, desarrollar y valorar los aspectos básicos y específicos de la Expresión Corporal utilizando el espacio y el tiempo como elementos de expresión y comunicación.
- 6.8)13. Conocer y practicar los aspectos básicos y específicos de las Actividades en el Medio Natural.
- 6.8)14. Conocer, aceptar y aplicar las normas para la conservación y mejora del Medio Ambiente.
- 6.8)15. Conocer los aspectos básicos de la educación sexual y aceptar su importancia en el mantenimiento de la salud y calidad de vida.
- 6.8)16. Conocer las alternativas educativas relacionadas con la Educación Física al

finalizar la Educación Secundaria Obligatoria.

#### 6.9) OBJETIVOS DE 1º y 2º DE BACHILLERATO

- 6.9)1. Conocer los aspectos específicos de la Condición Física y aceptar la importancia de su desarrollo como medio de mejora de la salud y calidad de vida.
- 6.9)2. Conocer los aspectos básicos de la adaptación del organismo al ejercicio físico
- 6.9)3. Conocer los aspectos básicos de los procesos energéticos: sistemas anaeróbico y aeróbico.
- 6.9)4. Conocer, desarrollar y valorar las Capacidades Físicas Básicas y en especial los aspectos específicos de la Resistencia, la Fuerza, la Velocidad y la Flexibilidad.
- 6.9)5. Conocer, desarrollar y valorar los aspectos específicos de las Capacidades Motrices: Coordinación y Equilibrio.
- 6.9)6. Conocer, desarrollar y valorar los aspectos específicos de las Capacidades Resultantes: Agilidad y Habilidad.
- 6.9)7. Conocer, utilizar y valorar los aspectos específicos de la Relajación y la Respiración como elementos de recuperación del equilibrio psicofísico.
- 6.9)8. Conocer los aspectos básicos de la postura corporal y sus patologías y aceptar su importancia como medio de mejora de la salud y calidad de vida.
- 6.9)9. Conocer los aspectos básicos de las lesiones deportivas y los primeros auxilios, aceptando la importancia de la prevención de las mismas.
- 6.9)10. Conocer y ejecutar los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios específicos del Atletismo (Carreras, Saltos y Lanzamientos), la Gimnasia Artística, el Baloncesto, el Balonmano, el Fútbol y el Voleibol, valorando y aceptando sus propios límites y capacidades como punto de partida para la superación personal.
- 6.9)11. Conocer y ejecutar los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios específicos de un Deporte de Adversario, valorando y aceptando sus propios límites y capacidades como punto de partida para la superación personal.
- 6.9)12. Conocer, valorar y aceptar la función de integración social que tienen los deportes, juegos y actividades físicas, participando en ellos con independencia del nivel de destreza alcanzado.
- 6.9)13. Conocer, desarrollar y valorar los aspectos específicos de la Expresión Corporal utilizando el espacio y el tiempo como elementos de expresión y comunicación.
- 6.9)14. Conocer y practicar los aspectos específicos de las Actividades en el Medio Natural.
- 6.9)15. Conocer, aceptar y aplicar las normas para la conservación y mejora del Medio Ambiente.
- 6.9)16. Conocer los aspectos básicos de la educación sexual y aceptar su importancia en el mantenimiento de la salud y calidad de vida.
- 6.9)17. Conocer las alternativas educativas relacionadas con la Educación Física al finalizar la Educación Secundaria. Conocer y ejecutar los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios específicos de un Deporte de Adversario, valorando y aceptando sus propios límites y capacidades como punto de partida para la superación personal.



## 7) CONTENIDOS

### 7.1) CONTENIDOS DE 1º DE E.S.O.

#### **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 físicodeportivas 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.

### 7.1.1) CONDICIÓN FÍSICA

#### 1) Conceptos

- 1) Conocimiento de los aspectos básicos de los Sistemas Óseo y Muscular y de los Aparatos Cardio-Circulatorio y Respiratorio.
- 2) Conocimiento de los aspectos básicos de la Condición Física.
- 3) Conocimiento de los aspectos generales del Calentamiento.
- 4) Conocimiento de las Capacidades Físicas Básicas y en especial los aspectos básicos de la Resistencia y la Flexibilidad.
- 5) Conocimiento de los aspectos básicos de la Nutrición y la Actividad Física.
- 6) Conocimiento de los aspectos básicos de la Relajación y la Respiración como elementos de recuperación del equilibrio psicofísico.

#### 2) Procedimientos

- 1) Aplicación del conocimiento del Aparato Cardio-Circulatorio a la actividad física: control de la intensidad del ejercicio a través de la Frecuencia Cardíaca.

- 2) Desarrollo de la Condición Física mediante diferentes actividades.
- 3) Elaboración y realización de Calentamientos Generales.
- 4) Desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas y en especial los aspectos básicos de la Resistencia (Carrera Continua) y la Flexibilidad (Ejercicios Activos y Pasivos).
- 5) Realización de un trabajo para controlar la Nutrición y la Actividad Física.
- 6) Utilización de la Relajación y la Respiración como elementos de recuperación del equilibrio psicofísico.

### 3) Actitudes

- 1) Aceptación de la importancia de desarrollar la Condición Física como medio de mejora de la salud y calidad de vida.
- 2) Valoración de la importancia de la adecuada realización del Calentamiento.
- 3) Valoración del desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas y en especial los aspectos básicos de la Resistencia y la Flexibilidad como medio de mejora de la salud y calidad de vida.
- 4) Valoración de los aspectos básicos de la Nutrición y la Actividad Física.
- 5) Valoración de los aspectos básicos de la Relajación y la Respiración como elementos de recuperación del equilibrio psicofísico.
- 6) Valoración y aceptación de sus propios límites y capacidades como punto de partida para la superación personal.

## COMPETENCIAS

### Competencia social y ciudadana:

- Reconocer el valor de las actividades de acondicionamiento físico como una buena oportunidad para establecer nuevas relaciones personales y compartir espacios en los entornos ciudadanos en los que se desarrollan.
- Participar de forma habitual en la promoción social de eventos de actividad física organizados por las instituciones sociales, en la medida de sus conocimientos y posibilidades.

### Competencia para aprender a aprender:

- Aplicar de forma cada vez más autónoma los conocimientos relativos al acondicionamiento físico, insistiendo en el valor socio motor de las actividades físicas.
- Aplicar criterios de racionalización del ejercicio, de las cargas y de los esfuerzos, de tal manera que se traduzcan en la competencia necesaria para el mantenimiento de la calidad de vida, ahora y en el futuro.
- Aplicar cada una de las actividades de acondicionamiento físico a actividades de juegos ó deportes de forma adecuada.

### Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:

- Trasladar los aprendizajes y los conocimientos adquiridos sobre el acondicionamiento físico a entornos naturales, valorando la importancia de realizar actividades físicas al aire libre, en contacto con la naturaleza y con los agentes naturales.
- Actuar de forma responsable en el medio natural y en entornos de actividad física al aire libre, respetando la naturaleza y reconociendo su valor como fuente

de vida y de salud.

#### 7.1.2) CUALIDADES MOTRICES

##### a) Conceptos

- 1) Conocimiento de los aspectos básicos de las Capacidades Motrices: Coordinación y Equilibrio.

##### b) Procedimientos

- 1) Desarrollo de los aspectos básicos de las Capacidades Motrices: Coordinación (Dinámica General y Específica) y Equilibrio (Estático y Dinámico).

##### c) Actitudes

- 1) Valoración del desarrollo de los aspectos básicos de las Capacidades Motrices: Coordinación y Equilibrio, como medio de mejora de la salud y calidad de vida.

#### COMPETENCIAS

##### Competencia social y ciudadana:

- 7.1.2)1. Participar, tomar decisiones y comportarse con responsabilidad. Se desarrolla a través de la capacidad para resolver problemas de tipo motor.
- 7.1.2)2. Valorar el trabajo y las aportaciones de los demás, sin discriminar por razones de sexo, clase, origen o cultura. Aunque en el desarrollo de las habilidades motrices partimos de un trabajo individualizado por las dificultades y los riesgos que algunas actividades entrañan, también hay actividades de cooperación con las que se puede aprender y valorar el trabajo de los demás.

##### Competencia para aprender a aprender:

- 7.1.2)3. Manejar de forma eficaz los recursos y las técnicas adquiridas en el desarrollo de sus habilidades motrices. Se consigue en la medida en que van afianzando sus progresos y tomando conciencia de sus posibilidades.
- 7.1.2)4. Afrontar la toma de decisiones de manera racional. Se desarrolla en la medida en que adquieren y van asentando los aprendizajes. Gracias al control y a la seguridad que van adquiriendo, son capaces de afrontar nuevos retos.

##### Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:

- 7.1.2)5. Valorar el conocimiento del cuerpo y de sus capacidades motrices. Se consigue proponiendo al alumno nuevos retos en las progresiones de sus habilidades. La idea de «saber hacer» y de interactuar con sus compañeros en «hazañas» cada vez más difíciles supone, además de un avance, una motivación importante en el logro de sus tareas.
- 7.1.2)6. Manipular aparatos para realizar actividades físicas. En el desarrollo de habilidades, la utilización de diferentes aparatos es muy importante: el caballo de salto o el plinto, para saltos; la colchoneta, para su seguridad;

el trampolín, para aprender impulsos, o las indicadas, para hacer lanzamientos son muy interesantes en el desarrollo de las habilidades.

### 7.1.3) JUEGOS Y DEPORTES

#### a) Conceptos

- 1) Conocimiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del Atletismo (Carreras, Saltos y Lanzamientos), la Gimnasia Artística, el Baloncesto, el Balonmano, el Fútbol y el Voleibol.
- 2) Conocimiento de los aspectos básicos de los Deportes y Juegos Tradicionales y Populares.
- 3) Conocimiento de la función de integración social que tienen los deportes, juegos y actividades físicas.

#### b) Procedimientos

- 1) Ejecución de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del Atletismo (Carreras, Saltos y Lanzamientos), la Gimnasia Artística, el Baloncesto, el Balonmano, el Fútbol y el Voleibol.

##### a) Atletismo:

- Carreras: iniciación a la salida de velocidad, la técnica de carrera (velocidad y fondo).
- Saltos: iniciación al salto de longitud y de altura.
- Lanzamientos: iniciación a los lanzamientos de peso, disco y jabalina.

b) Gimnasia Artística: volteos adelante-atrás, equilibrio de manos, saltos (exteriores) y combinaciones de volteos, equilibrios y saltos.

c) Baloncesto: pases, bote, entrada a canasta (normal y en bandeja) y tiro.

d) Balonmano: pases, bote y lanzamiento a portería.

e) Fútbol: pases, conducciones y tiro a portería.

f) Voleibol: saque (de abajo), toque de dedos y toque de antebrazos.

- 2) Desarrollo de los aspectos básicos de los Deportes y Juegos Tradicionales y Populares (Bolos, Petanca, etc.).

#### c) Actitudes

- 1) Valoración y aceptación de sus propios límites y capacidades como punto de partida para la superación personal.
- 2) Valoración del patrimonio cultural de Andalucía mediante la práctica de los Deportes y Juegos Tradicionales y Populares.
- 3) Valoración y aceptación de la función de integración social que tienen los deportes, juegos y actividades físicas, participando en ellos con independencia del nivel de destreza alcanzado.

## COMPETENCIAS

Competencia social y ciudadana:

- 7.1.3)1. Reconocer el valor del deporte como un juego y solo como un juego, desarrollando el espíritu del *juego limpio* y fomentando la actitud crítica sobre el deporte como espectáculo de masas y sus especiales imágenes y características.
- 7.1.3)2. Asumir el valor de las reglas y de las normas de juego como un elemento indispensable para la práctica de los deportes.
- 7.1.3)3. Entender el valor del deporte como medio de relación y de educación social, y reconocer la necesidad de desarrollar competencias deportivas como un medio de integración en la cultura del movimiento.

Competencia para aprender a aprender:

- 7.1.3)4. Actualizar las competencias ya trabajadas y relacionadas con la aceptación de las reglas, el trabajo en equipo y las percepciones espacio-temporales y de seguimiento de móviles.
- 7.1.3)5. Actualizar las competencias sobre condición física en aquellos aspectos relacionados con los deportes y las prácticas deportivas que se abordan.
- 7.1.3)6. Desarrollar competencias relacionadas con las habilidades físicas específicas que están relacionadas con cada deporte que se va a aprender.

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:

- 7.1.3)7. Valorar las propias posibilidades en la práctica de los deportes y la elección de los espacios de práctica, respetando a los demás y, también, el medio ambiente.
- 7.1.3)8. Abordar el diseño y la práctica autónoma de los deportes, respetando las normas y los espacios de juego.

#### 7.1.4) EXPRESIÓN CORPORAL

##### a) Conceptos

- 1) Conocimiento de los aspectos básicos de la Expresión Corporal.

##### b) Procedimientos

- 1) Desarrollo de los aspectos básicos de la Expresión Corporal utilizando el espacio y el tiempo como elementos de expresión y comunicación.

##### c) Actitudes

- 1) Valoración de los aspectos básicos de la Expresión Corporal como elemento de expresión y comunicación.

#### 7.1.5) ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

##### a) Conceptos

- 1) Conocimiento de los aspectos básicos de las Actividades en el Medio Natural.
- 2) Conocimiento de las normas para la conservación y mejora del Medio Ambiente.

b) Procedimientos

- 1) Desarrollo de los aspectos básicos de las Actividades en el Medio Natural: cabuiería, cross de orientación en el Centro.
- 2) Aplicación de las normas para la conservación y mejora del Medio Ambiente.

c) Actitudes

- 1) Aceptación de las normas para la conservación y mejora del Medio Ambiente.

## COMPETENCIAS

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:

- 7.1.5)1. Valorar el conocimiento del cuerpo y de sus capacidades motrices y expresivas. Se desarrolla a través de la exploración sensorial del espacio, aplicando la información obtenida a sus actividades expresivas y comunicativas.

Competencia cultural y artística:

- 7.1.5)2. Expresar ideas, sensaciones y sentimientos utilizando como recursos el cuerpo y el movimiento. Se desarrolla comprobando las posibilidades de lenguaje que el propio cuerpo tiene.
- 7.1.5)3. Apreciar las manifestaciones culturales de la motricidad humana. Se desarrolla experimentando formas de comunicación a través de la danza expresiva.
- 7.1.5)4. Interesarse por las formas de comunicación no verbal. Se consigue a través del lenguaje del cuerpo, desarrollando la imaginación y la creatividad.

Competencia en comunicación lingüística:

- 7.1.5)5. Conocer el vocabulario específico del área. Se desarrolla a través de los conocimientos que, de forma progresiva, van adquiriendo en relación con el ámbito expresivo.

Tratamiento de la información y competencia digital:

- 7.1.5)6. Transformar la información en conocimiento. Se desarrolla por medio de la propia práctica. En la medida en que van experimentando con su cuerpo, van comprendiendo que es capaz de enviar mensajes, lo que les permite adquirir una visión conceptual muy clara de su propia expresión. Analizan su expresividad corporal y entienden los mensajes que a través de ella se transmiten.

Competencia social y ciudadana:

- 7.1.5)7. Valorar el trabajo y las aportaciones de los demás, sin discriminar por

razones de sexo, clase, origen o cultura. Se desarrolla de una manera muy clara en este ámbito del conocimiento. Al ser un trabajo que, metodológicamente, avanza con propuestas abiertas, todos los escolares tienen su propio protagonismo, lo que evita la discriminación.

## 7.2) CONTENIDOS DE 2º DE E.S.O.

### **Bloque 1. Salud y calidad de vida**

- 7.2)1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
- 7.2)2. Características de las actividades físicas saludables.
- 7.2)3. Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
- 7.2)4. El descanso y la salud.
- 7.2)5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 7.2)6. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables.
- 7.2)7. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- 7.2)8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 7.2)9. El calentamiento general y específico.
- 7.2)10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico- expresivas.
- 7.2)11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
- 7.2)12. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva.
- 7.2)13. 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**

- 7.2)14. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico- expresivas.
- 7.2)15. Indicadores de la intensidad de esfuerzo.
- 7.2)16. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
- 7.2)17. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz.
- 7.2)18. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.
- 7.2)19. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud.
- 7.2)20. Control de la intensidad de esfuerzo.
- 7.2)21. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

### **Bloque 3. Juegos y deportes**

- 7.2)22. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.



- 7.2)23. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.
- 7.2)24. Las fases del juego en los deportes colectivos.
- 7.2)25. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
- 7.2)26. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.
- 7.2)27. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
- 7.2)28. Situaciones reducidas de juego.
- 7.2)29. Juegos populares y tradicionales.
- 7.2)30. Juegos alternativos y predeportivos.
- 7.2)31. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
- 7.2)32. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.
- 7.2)33. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

#### **Bloque 4. Expresión corporal**

- 7.2)34. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 7.2)35. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
- 7.2)36. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
- 7.2)37. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
- 7.2)38. El mimo y el juego dramático.
- 7.2)39. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
- 7.2)40. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.
- 7.2)41. Bailes tradicionales de Andalucía.
- 7.2)42. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

#### **Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural**

- 7.2)43. 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.
- 7.2)44. Técnicas de progresión en entornos no estables.
- 7.2)45. Técnicas básicas de orientación.
- 7.2)46. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
- 7.2)47. Juegos de pistas y orientación.
- 7.2)48. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
- 7.2)49. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
- 7.2)50. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.

7.2)51. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

### 7.2.1) CONDICIÓN FÍSICA

#### a) Conceptos

- 1) Conocimiento de los aspectos básicos de los Sistemas Óseo y Muscular y de los Aparatos Cardio-Circulatorio y Respiratorio.
- 2) Conocimiento de los aspectos básicos de la Condición Física.
- 3) Conocimiento de los aspectos generales del Calentamiento.
- 4) Conocimiento de las Capacidades Físicas Básicas y en especial los aspectos básicos de la Resistencia y la Flexibilidad.
- 5) Conocimiento de los aspectos básicos de la Nutrición y la Actividad Física.
- 6) Conocimiento de los aspectos básicos de la Relajación y la Respiración como elementos de recuperación del equilibrio psicofísico.

#### b) Procedimientos

- 1) Aplicación del conocimiento del Aparato Cardio-Circulatorio a la actividad física: control de la intensidad del ejercicio a través de la Frecuencia Cardíaca.
- 2) Desarrollo de la Condición Física mediante diferentes actividades.
- 3) Elaboración y realización de Calentamientos Generales.
- 4) Desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas y en especial los aspectos básicos de la Resistencia (Carrera Continua y Fartlek) y la Flexibilidad (Ejercicios Activos y Pasivos).
- 5) Realización de un trabajo para controlar la Nutrición y la Actividad Física.
- 6) Utilización de la Relajación y la Respiración como elementos de recuperación del equilibrio psicofísico.

#### c) Actitudes

- 1) Aceptación de la importancia de desarrollar la Condición Física como medio de mejora de la salud y calidad de vida.
- 2) Valoración de la importancia de la adecuada realización del Calentamiento.
- 3) Valoración del desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas y en especial los aspectos básicos de la Resistencia y la Flexibilidad como medio de mejora de la salud y calidad de vida.
- 4) Valoración de los aspectos básicos de la Nutrición y la Actividad Física.
- 5) Valoración de los aspectos básicos de la Relajación y la Respiración como elementos de recuperación del equilibrio psicofísico.
- 6) Valoración y aceptación de sus propios límites y capacidades como punto de partida para la superación personal.

### COMPETENCIAS

- Valoración de la educación física como fuente de salud a través de debates y de actividades físicas.

- Interiorización de actitudes responsables respecto a la importancia de la alimentación correcta.
- Valoración de la importancia de controlar su desarrollo físico.
- Aceptación positiva de la diversidad de los seres humanos.
- Práctica de la capacidad de aprender a aprender mediante ejercicios de autoevaluación.
- Valoración del ejercicio y de la mejora de las capacidades físicas como elemento necesario para mantener la salud y la calidad de vida.
- Adquisición de hábitos saludables.
- Interiorización de actitudes responsables ante el fenómeno del riesgo por el riesgo en el deporte.
- Desarrollo de una actitud crítica ante la práctica del dopaje.
- Práctica de la capacidad de aprender a aprender mediante ejercicios de autoevaluación.

### 7.2.2) CUALIDADES MOTRICES

#### a) Conceptos

- 1) Conocimiento de los aspectos básicos de las Capacidades Motrices: Coordinación y Equilibrio.

#### b) Procedimientos

- 1) Desarrollo de los aspectos básicos de las Capacidades Motrices: Coordinación (Dinámica General y Específica) y Equilibrio (Estático y Dinámico).

#### c) Actitudes

- 1) Valoración del desarrollo de los aspectos básicos de las Capacidades Motrices: Coordinación y Equilibrio, como medio de mejora de la salud y calidad de vida.

### COMPETENCIAS

- 7.2.2)1. Interiorización de la necesidad de la práctica de actividades físicas para mantener la eficacia motriz.
- 7.2.2)2. Interiorización de la necesidad de mantener las capacidades coordinativas en las mejores condiciones y durante el mayor tiempo posible en beneficio de la salud y de la mejora de la calidad de vida.
- 7.2.2)3. Práctica de la capacidad de aprender a aprender mediante ejercicios de autoevaluación.

### 7.2.3) JUEGOS Y DEPORTES

#### a) Conceptos

- 1) Conocimiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del Atletismo (Carreras, Saltos y Lanzamientos), la Gimnasia Artística, el Baloncesto, el Balonmano, el Fútbol y el Voleibol.
- 2) Conocimiento de los aspectos básicos de los Deportes y Juegos Tradicionales y Populares.
- 3) Conocimiento de la función de integración social que tienen los deportes, juegos y actividades físicas.

b) Procedimientos

- 1) Ejecución de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del Atletismo (Carreras, Saltos y Lanzamientos), la Gimnasia Artística, el Baloncesto, el Balonmano, el Fútbol y el Voleibol.

a) Atletismo:

- Carreras: iniciación a la salida de velocidad, la técnica de carrera (velocidad y fondo), las vallas y los obstáculos.
- Saltos: iniciación al salto de longitud y de altura.
- Lanzamientos: iniciación a los lanzamientos de peso, disco y jabalina.

b) Gimnasia Artística: volteos adelante-atrás, equilibrio de manos, saltos (exteriores e interiores) y combinaciones de volteos, equilibrios y saltos.

c) Baloncesto: pases, bote, entrada a canasta (normal, en bandeja y aro pasado), tiro e iniciación al ataque-defensa.

d) Balonmano: pases, bote, lanzamiento a portería e iniciación al ataque-defensa.

e) Fútbol: pases, conducciones, tiro a portería e iniciación al ataque-defensa.

f) Voleibol: saque (de abajo y de tenis), toque de dedos, toque de antebrazos e iniciación al remate.

- 2) Desarrollo de los aspectos básicos de los Deportes y Juegos Tradicionales y Populares (Bolos, Petanca, etc.).

c) Actitudes

- 1) Valoración y aceptación de sus propios límites y capacidades como punto de partida para la superación personal.
- 2) Valoración del patrimonio cultural de Andalucía mediante la práctica de los Deportes y Juegos Tradicionales y Populares.
- 3) Valoración y aceptación de la función de integración social que tienen los deportes, juegos y actividades físicas, participando en ellos con independencia del nivel de destreza alcanzado.

COMPETENCIAS

- 7.2.3)1. Valoración del juego como medio socializador y de mantenimiento de las capacidades físicas.
- 7.2.3)2. Aprecio del juego como valor cultural.

- 7.2.3)3. Práctica de la capacidad de aprender a aprender mediante ejercicios de autoevaluación.
- 7.2.3)4. Apreciación de la importancia del deporte recreativo como medio de inserción social.
- 7.2.3)5. Búsqueda de las raíces del juego popular como hecho cultural.
- 7.2.3)6. Apreciación del deporte colectivo como factor de enriquecimiento de la vida social.
- 7.2.3)7. Interiorización de actitudes de superación en el deporte individual.
- 7.2.3)8. Práctica de la capacidad de aprender a aprender mediante ejercicios de autoevaluación.

#### 7.2.4) EXPRESIÓN CORPORAL

##### a) Conceptos

- 1) Conocimiento de los aspectos básicos de la Expresión Corporal.

##### b) Procedimientos

- 1) Desarrollo de los aspectos básicos de la Expresión Corporal utilizando el espacio y el tiempo como elementos de expresión y comunicación.

##### c) Actitudes

- 1) Valoración de los aspectos básicos de la Expresión Corporal como elemento de expresión y comunicación.

#### COMPETENCIAS

- 7.2.4)1. Conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias a través de las actividades expresivas.
- 7.2.4)2. Utilización de las actividades expresivas para facilitar la relación, la integración y el respeto.
- 7.2.4)3. Comprensión de las posibilidades de relación grupal que proporciona la capacidad de saber expresarse con el cuerpo.
- 7.2.4)4. Desarrollo de la iniciativa, la imaginación y la creatividad.
- 7.2.4)5. Aprecio de las iniciativas y las aportaciones de los demás.
- 7.2.4)6. Práctica de la capacidad de aprender a aprender a través de ejercicios de autoevaluación.

#### 7.2.5) ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

##### a) Conceptos

- 1) Conocimiento de los aspectos básicos de las Actividades en el Medio Natural.
- 2) Conocimiento de las normas para la conservación y mejora del Medio Ambiente.

##### b) Procedimientos

- 1) Desarrollo de los aspectos básicos de las Actividades en el Medio Natural: cabuquería, cross de orientación en el Centro y en sus inmediaciones, senderismo, montaje de tiendas de campaña, nociones de acampada.
- 2) Aplicación de las normas para la conservación y mejora del Medio Ambiente.

c) Actitudes

- 1) Aceptación de las normas para la conservación y mejora del Medio Ambiente.

## COMPETENCIAS

- 7.2.5)1. Aprecio de la naturaleza como fuente de salud y de calidad de vida.
- 7.2.5)2. Interiorización de la necesidad de conservar y proteger la naturaleza.
- 7.2.5)3. Apreciación de los valores educativos de las actividades realizadas en el medio natural.
- 7.2.5)4. Utilización del conocimiento de la naturaleza como fuente de enriquecimiento y disfrute.
- 7.2.5)5. Interiorización de la necesidad de respetar las normas de seguridad requeridas en las actividades que se desarrollan en el medio natural.
- 7.2.5)6. Práctica de la capacidad de aprender a aprender a través de ejercicios de autoevaluación.

## 7.3) CONTENIDOS DE 3º DE E.S.O.

### **Bloque 1. Salud y calidad de vida**

- 7.3)1. 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.
- 7.3)2. Características de las actividades físicas saludables.
- 7.3)3. 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.
- 7.3)4. La alimentación, la actividad física y la salud.
- 7.3)5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
- 7.3)6. La recuperación tras el esfuerzo.
- 7.3)7. Técnicas de recuperación.
- 7.3)8. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
- 7.3)9. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- 7.3)10. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
- 7.3)11. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- 7.3)12. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 7.3)13. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
- 7.3)14. 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.
- 7.3)15. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo,

las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.

7.3)16. El fomento de los desplazamientos activos.

7.3)17. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

7.3)18. Norma P.A.S., soporte vital básico.

7.3)19. 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**

7.3)20. Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.

7.3)21. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.

7.3)22. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.

7.3)23. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.

7.3)24. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.

7.3)25. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

## **Bloque 3. Juegos y deportes**

7.3)26. Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas.

7.3)27. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc.

7.3)28. Juegos populares y tradicionales.

7.3)29. Juegos alternativos y predeportivos.

7.3)30. Los golpesos.

7.3)31. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas.

7.3)32. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.

7.3)33. Puestos específicos.

7.3)34. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.

7.3)35. Situaciones reales de juego.

7.3)36. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.

7.3)37. Análisis de situaciones del mundo deportivo real.

7.3)38. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

7.3)39. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnicotáctico.

7.3)40. La actividad física y la corporalidad en el contexto social.

7.3)41. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos.

7.3)42. El deporte en Andalucía.

## **Bloque 4. Expresión corporal**

- 7.3)43. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 7.3)44. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
- 7.3)45. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
- 7.3)46. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
- 7.3)47. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- 7.3)48. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.
- 7.3)49. Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos.
- 7.3)50. El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva.
- 7.3)51. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.
- 7.3)52. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.
- 7.3)53. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

### **Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural**

- 7.3)54. 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.
- 7.3)55. Técnicas de progresión en entornos no estables.
- 7.3)56. Técnicas Elección básicas de orientación. de ruta, lectura continua, relocalización.
- 7.3)57. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.
- 7.3)58. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
- 7.3)59. 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.
- 7.3)60. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

#### 7.3.1) **CONDICIÓN FÍSICA**

##### a) Conceptos

- 1) Conocimiento de los aspectos básicos y específicos de los Sistemas Óseo y Muscular y de los Aparatos Cardio-Circulatorio, Respiratorio y Digestivo.
- 2) Conocimiento de los aspectos básicos y específicos de la Condición Física.
- 3) Conocimiento de los aspectos generales del Calentamiento.
- 4) Conocimiento de las Capacidades Físicas Básicas y en especial los aspectos básicos de la Fuerza y la Velocidad y los aspectos específicos de la Resistencia y la Flexibilidad.
- 5) Conocimiento de los aspectos básicos y específicos de la Nutrición y la Actividad Física.
- 6) Conocimiento de los aspectos específicos de la Relajación (Técnica de



Jacobson) y la Respiración como elementos de recuperación del equilibrio psicofísico.

b) Procedimientos

- 1) Aplicación del conocimiento del Aparato Cardio-Circulatorio a la actividad física: control de la intensidad del ejercicio a través de la Frecuencia Cardíaca.
- 2) Desarrollo de la Condición Física mediante diferentes actividades.
- 3) Elaboración y realización de Calentamientos Generales.
- 4) Desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas y en especial los aspectos básicos de la Fuerza (Circuit-Training) y la Velocidad (Método de Repeticiones) y los aspectos específicos de la Resistencia (Carrera Continua y Fartlek) y la Flexibilidad (Ejercicios Activos, Pasivos y Activos Asistidos).
- 5) Realización de un trabajo para controlar la Nutrición y la Actividad Física.
- 6) Utilización de la Relajación (Técnica de Jacobson) y la Respiración como elementos de recuperación del equilibrio psicofísico.

c) Actitudes

- 1) Aceptación de la importancia de desarrollar la Condición Física como medio de mejora de la salud y calidad de vida.
- 2) Valoración de la importancia de la adecuada realización del Calentamiento.
- 3) Valoración del desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas y en especial los aspectos básicos de la Fuerza y la Velocidad y los aspectos específicos de la Resistencia y la Flexibilidad como medio de mejora de la salud y calidad de vida.
- 4) Valoración de los aspectos básicos y específicos de la Nutrición y la Actividad Física.
- 5) Valoración de los aspectos específicos de la Relajación (Técnica de Jacobson) y la Respiración como elementos de recuperación del equilibrio psicofísico.
- 6) Valoración y aceptación de sus propios límites y capacidades como punto de partida para la superación personal.

## COMPETENCIAS

### Competencia social y ciudadana:

- Valorar y reconocer el papel del ejercicio físico en el desarrollo de la humanidad y su presencia permanente en los diferentes períodos históricos como un hecho social y cultural.
- Reconocer la importancia del ejercicio físico, autónomamente practicado, como profilaxis de enfermedades derivadas del sedentarismo y de los estilos de vida contemporáneos.
- Articular discursos bien fundamentados sobre el valor del ejercicio físico habitual y autónomamente organizado como método de salud y de calidad de vida.

### Competencia para aprender a aprender:

- Verificar, mediante el manejo de la literatura al alcance del alumno, los datos relativos al papel del ejercicio físico en la historia de la humanidad
- Realizar una comprobación interdisciplinar del valor del ejercicio físico como

agente de salud.

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:

- Distinguir y entender las diferentes funciones y repercusiones de las actividades físicas en el organismo humano.
- Manejar instrumentos básicos de control de la propia actividad física y llevar un seguimiento de la misma empleando las TIC.

### 7.3.2) CUALIDADES MOTRICES

#### a) Conceptos

- 1) Conocimiento de los aspectos básicos y específicos de las Capacidades Motrices: Coordinación y Equilibrio.
- 2) Conocimiento de los aspectos básicos de las Capacidades Resultantes: Agilidad y Habilidad.

#### b) Procedimientos

- 1) Desarrollo de los aspectos básicos y específicos de las Capacidades Motrices: Coordinación (Dinámica General y Específica) y Equilibrio (Estático y Dinámico).
- 2) Desarrollo de los aspectos básicos de las Capacidades Resultantes: Agilidad y Habilidad.

#### c) Actitudes

- 1) Valoración del desarrollo de los aspectos básicos y específicos de las Capacidades Motrices: Coordinación y Equilibrio, como medio de mejora de la salud y calidad de vida.
- 2) Valoración del desarrollo de los aspectos básicos de las Capacidades Resultantes: Agilidad y Habilidad, como medio de mejora de la salud y calidad de vida.

## COMPETENCIAS

Competencia social y ciudadana:

- 7.3.2)1. Asumir las diferencias en la actividad física, así como las posibilidades propias y ajenas. Respetar las capacidades individuales de cada alumno y aprender a asumir los niveles propios de capacidad motriz es extraordinariamente importante, por la seguridad que ello les confiere.
- 7.3.2)2. Participar, tomar decisiones y comportarse con responsabilidad. Se desarrolla a través de la capacidad para resolver problemas de tipo motor.

Competencia para aprender a aprender:

- 7.3.2)3. Desarrollar el sentimiento de competencia o eficacia personal. Es de gran importancia para aprender a competir con uno mismo sin que intervengan los compañeros. «Yo sé», «yo soy capaz», «yo puedo»... son actitudes que resultan muy interesantes para que el alumno adquiera seguridad, confianza

y gusto por aprender

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:

- 7.3.2)4. Manipular aparatos para realizar actividades físicas. Se desarrolla a través del uso de materiales, como pueden ser la colchoneta, el caballo de salto, los aparatos manuales, etc.
- 7.3.2)5. Valorar el conocimiento del cuerpo y de sus capacidades motrices. Se consigue proponiendo al alumno nuevos retos en las progresiones de sus habilidades. Como ya hemos dicho, la idea de saber hacer e interactuar con sus compañeros en situaciones cada vez más difíciles supone, además de un avance, una motivación importante en el logro de sus tareas. Si también son conscientes de los objetivos que se proponen, el avance en este campo será muy grande.

Competencia matemática:

- 7.3.2)6. Realizar mediciones es fundamental a la hora de realizar una carrera con salto, una paloma, etc., pues hay que controlar el espacio y saber la distancia que hemos de recorrer en función de la actividad que realicemos. Estas mediciones se hacen cuando las actividades son de regulación interna, donde el sujeto es el que debe decidir la acción con todas sus consecuencias.

Autonomía e iniciativa personal:

- 7.3.2)7. Desarrollar los valores personales de la responsabilidad y la perseverancia, así como las habilidades sociales del respeto a los demás, la cooperación y el trabajo en equipo. Se desarrolla a través de situaciones de equipo, algo muy importante en estas edades

### 7.3.3) JUEGOS Y DEPORTES

#### a) Conceptos

- 1) Conocimiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos y específicos del Atletismo (Carreras, Saltos y Lanzamientos), la Gimnasia Artística, el Baloncesto, el Balonmano, el Fútbol y el Voleibol.
- 2) Conocimiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de un Deporte de Adversario.
- 3) Conocimiento de la función de integración social que tienen los deportes, juegos y actividades físicas.

#### b) Procedimientos

- 1) Ejecución de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos y específicos del Atletismo (Carreras, Saltos y Lanzamientos), la Gimnasia Artística, el Baloncesto, el Balonmano, el Fútbol y el Voleibol.

##### a) Atletismo:

- Carreras: perfeccionamiento de la salida de velocidad, la técnica de carrera (velocidad y fondo) e iniciación a las vallas y obstáculos.

- Saltos: perfeccionamiento del salto de longitud y de altura e iniciación al triple.
  - Lanzamientos: perfeccionamiento de los lanzamientos de peso, disco y jabalina e iniciación al martillo.
- b) Gimnasia Artística: volteos adelante-atrás, equilibrio de manos, rueda lateral, rondada, flic-flac, paloma de brazos, saltos (exteriores, interiores y mortales) y combinaciones de volteos, equilibrios y saltos.
  - c) Baloncesto: pases, bote, entrada a canasta (normal, en bandeja y aro pasado), tiro e iniciación al ataque-defensa.
  - d) Balonmano: pases, bote, lanzamiento a portería e iniciación al ataque-defensa.
  - e) Fútbol: pases, conducciones, tiro a portería e iniciación al ataque-defensa.
  - f) Voleibol: saque (de abajo y de tenis), toque de dedos, toque de antebrazos, remate e iniciación al ataque-defensa.
- 2) Ejecución de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de un Deporte de Adversario.
- c) Actitudes
- 1) Valoración y aceptación de sus propios límites y capacidades como punto de partida para la superación personal.
  - 2) Valoración y aceptación de la función de integración social que tienen los deportes, juegos y actividades físicas, participando en ellos con independencia del nivel de destreza alcanzado.

## COMPETENCIAS

### Competencia social y ciudadana:

- 7.3.3)1. Reconocer el valor del deporte como juego y solo como juego, desarrollando el juego limpio y fomentando el espíritu crítico sobre el deporte como espectáculo de masas.
- 7.3.3)2. Tener capacidad para la organización de prácticas sociales de actividad física, con el deporte como elemento aglutinador.
- 7.3.3)3. Comprender el valor del juego como medio de relación y de educación social, y reconocer la necesidad de desarrollar competencias deportivas como un medio de integración en la cultura del movimiento.

### Competencia para aprender a aprender:

- 7.3.3)4. Actualizar las competencias ya trabajadas y relacionadas con el conocimiento y la aceptación de las reglas, el trabajo en equipo y las percepciones espacio- temporales y de seguimiento de móviles, comunes a todos los deportes.
- 7.3.3)5. Actualizar las competencias sobre la técnica individual en voleibol, balonmano y fútbol.
- 7.3.3)6. Desarrollar competencias relacionadas con la práctica social de los

deportes Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:

- 7.3.3)7. Valorar las propias posibilidades en la práctica de los deportes y la elección de los espacios de juego, respetando a los demás y al medio ambiente.
- 7.3.3)8. Ser capaz de diseñar y practicar, de manera autónoma, los deportes conocidos, respetando las normas y los espacios de juego.

#### 7.3.4) EXPRESIÓN CORPORAL

##### a) Conceptos

- 1) Conocimiento de los aspectos básicos y específicos de la Expresión Corporal.

##### b) Procedimientos

- 1) Desarrollo de los aspectos básicos y específicos de la Expresión Corporal utilizando el espacio y el tiempo como elementos de expresión y comunicación.

##### c) Actitudes

- 1) Valoración de los aspectos básicos y específicos de la Expresión Corporal como elemento de expresión y comunicación.

#### COMPETENCIAS

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:

- 7.3.4)1. Valorar el conocimiento del cuerpo y de sus capacidades motrices y expresivas.

Lo conseguiremos a medida que se adquieren logros en este ámbito.

- 7.3.4)2. Explorar sensorialmente el espacio, aplicando la información obtenida a sus actividades motrices. Nos servirá para desarrollar el sentido de la orientación y saber utilizar diferentes recursos para orientarse, además de adquirir habilidades para interactuar con el espacio circundante.

Tratamiento de la información y competencia digital:

- 7.3.4)3. Transmitir información a través del lenguaje corporal. Lo conseguirán analizando su propia expresividad corporal y entendiendo los mensajes que a través de ella se transmiten.

Competencia cultural y artística:

- 7.3.4)4. Apreciar las manifestaciones culturales de la motricidad humana a través de la danza. Lo conseguirán en la medida en que se utilicen las manifestaciones artísticas como fuente de enriquecimiento y disfrute.
- 7.3.4)5. Experimentar formas de comunicación a través de la danza expresiva. Lo conseguirán interesándose por las formas de comunicación no verbal.
- 7.3.4)6. Desarrollar la iniciativa, la imaginación y la creatividad, factor que debe estar presente de forma recurrente en el ámbito de la expresión corporal.

Competencia para aprender a aprender:

- 7.3.4)7. Favorecer la motivación, la confianza en uno mismo y el gusto por aprender. Lo conseguirán siendo conscientes de lo que pueden hacer por ellos mismos.

Autonomía e iniciativa personal:

- 7.3.4)8. Organizar, de forma individual y colectiva, actividades expresivas es un factor importantísimo para el desarrollo de su iniciativa y de su creatividad.
- 7.3.4)9. Esforzarse por alcanzar resultados creativos, originales y sinceros en su expresividad.
- 7.3.4)10. Utilizar las actividades físicas y el lenguaje corporal para ampliar y mejorar sus relaciones sociales.

### 7.3.5) ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

#### a) Conceptos

- 1) Conocimiento de los aspectos básicos y específicos de las Actividades en el Medio Natural.
- 2) Conocimiento de las normas para la conservación y mejora del Medio Ambiente.

#### b) Procedimientos

- 1) Desarrollo de los aspectos básicos y específicos de las Actividades en el Medio Natural: seguridad en recorridos urbanos y naturales, lectura de mapas, cross de orientación en la localidad.
- 2) Aplicación de las normas para la conservación y mejora del Medio Ambiente.

#### c) Actitudes

- 1) Aceptación de las normas para la conservación y mejora del Medio Ambiente.

### COMPETENCIAS

Competencia social y ciudadana:

- 7.3.5)1. Ser capaces de ejercitarse físicamente, de forma natural y en contacto con los agentes naturales (sol, agua, viento...), reconociendo las posibilidades de relación social que ello permite.
- 7.3.5)2. Aprovechar el caudal interdisciplinar de las actividades en la naturaleza para conocer, comprobar y verificar conocimientos que tienen que ver con la Biología, la Historia, la Geografía y las Ciencias Naturales, y poner en práctica saberes de Educación Física, de Plástica, de Música y de otras muchas materias.
- 7.3.5)3. Asumir el valor de las leyes y de las normas que rigen el medio natural como lugar de ocio y actividad.
- 7.3.5)4. Valorar el espíritu de equipo como forma de autoprotección en las actividades en la naturaleza.

Competencia para aprender a aprender:

- 7.3.5)5. Actualizar las competencias ya trabajadas y relacionadas con el conocimiento

- de las actividades en la naturaleza y el empleo de instrumentos y medios de orientación.
- 7.3.5)6. Actualizar las competencias sobre medidas de seguridad y autoprotección en la naturaleza.
  - 7.3.5)7. Desarrollar competencias relacionadas con las actividades en la naturaleza, con especial atención a la seguridad y al respeto del medio.

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:

- 7.3.5)8. Valorar la realidad del ser humano en relación con el medio natural, así como las posibles agresiones y desastres que puede causar en el medio ambiente.
- 7.3.5)9. Diseñar y practicar, de forma autónoma, actividades en el medio natural.

#### 7.4) CONTENIDOS DE 4º DE E.S.O

##### **Bloque 1. Salud y calidad de vida**

- 7.4)1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
- 7.4)2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- 7.4)3. 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.
- 7.4)4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
- 7.4)5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
- 7.4)6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- 7.4)7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
- 7.4)8. 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.
- 7.4)9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
- 7.4)10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
- 7.4)11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- 7.4)12. 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.
- 7.4)13. 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.
- 7.4)14. 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.
- 7.4)15. Análisis crítico de la información e ideas en los deportes y en entornos apropiados.

## **Bloque 2. Condición física y motriz**

- 7.4)16. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.
- 7.4)17. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.
- 7.4)18. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.
- 7.4)19. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

## **Bloque 3. Juegos y deportes**

- 7.4)20. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
- 7.4)21. Juegos populares y tradicionales.
- 7.4)22. Juegos alternativos.
- 7.4)23. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físicodeportivas.
- 7.4)24. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboraciónoposición, 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.
- 7.4)25. 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.
- 7.4)26. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
- 7.4)27. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
- 7.4)28. Las características de cada participante.
- 7.4)29. Los factores presentes en el entorno.
- 7.4)30. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
- 7.4)31. 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.
- 7.4)32. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como de de espectador o espectadora.

## **Bloque 4. Expresión corporal**

- 7.4)33. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.
- 7.4)34. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas.
- 7.4)35. Diseño y realización de los montajes artísticoexpresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.



## **Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural**

- 7.4)36. 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.
- 7.4)37. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.
- 7.4)38. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.
- 7.4)39. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.
- 7.4)40. 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.
- 7.4)41. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
- 7.4)42. Fomento de los desplazamientos activos.
- 7.4)43. 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.
- 7.4)44. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

### 7.4.1) CONDICIÓN FÍSICA

#### a) Conceptos

- 1) Conocimiento de los aspectos específicos de la Condición Física.
- 2) Conocimiento de los aspectos básicos de la adaptación del organismo al ejercicio físico y los procesos energéticos: sistemas anaeróbico y aeróbico.
- 3) Conocimiento de las Capacidades Físicas Básicas y en especial los aspectos específicos de la Resistencia, la Fuerza, la Velocidad y la Flexibilidad.
- 4) Conocimiento de los aspectos específicos de la Relajación (Técnica de Schultz) y la Respiración como elementos de recuperación del equilibrio psicofísico.
- 5) Conocimiento de los aspectos básicos de la postura corporal y sus patologías.
- 6) Conocimiento de los aspectos básicos de las lesiones deportivas y los primeros auxilios.

#### b) Procedimientos

- 1) Desarrollo de la Condición Física mediante diferentes actividades.
- 2) Elaboración y realización de Calentamientos Específicos.
- 3) Desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas y en especial los aspectos específicos de la Resistencia (Carrera Continua, Fartlek y Cuestas), la Fuerza (Circuit-Training), la Velocidad (Método de Repeticiones e Interval-Training) y la Flexibilidad (Ejercicios Activos, Pasivos y Activos Asistidos).
- 4) Utilización de la Relajación (Técnica de Schultz) y la Respiración como elementos de recuperación del equilibrio psicofísico.

c) Actitudes

- 1) Aceptación de la importancia de desarrollar la Condición Física como medio de mejora de la salud y calidad de vida.
- 2) Valoración del desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas y en especial los aspectos específicos de la Resistencia, la Fuerza, la Velocidad y la Flexibilidad como medio de mejora de la salud y calidad de vida.
- 3) Valoración de los aspectos específicos de la Relajación (Técnica de Schultz) y la Respiración como elementos de recuperación del equilibrio psicofísico.
- 4) Valoración y aceptación de sus propios límites y capacidades como punto de partida para la superación personal.
- 5) Aceptación de la importancia de mantener una postura corporal correcta como medio de mejora de la salud y calidad de vida.
- 6) Aceptación de la importancia de prevenir las lesiones deportivas.

COMPETENCIAS

- Conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias a través de las actividades destinadas a detectar el nivel de la condición física.
- Adquisición del hábito de practicar actividad física de forma regular.
- Aprecio del ejercicio y de la mejora de las capacidades físicas como elemento necesario para mantener la salud y la calidad de vida.
- Conocimiento de la relación entre ejercicio físico y alimentación.
- Utilización de la observación del estado de las capacidades físicas para detectar a tiempo problemas de salud.
- Interiorización de actitudes contra el sedentarismo.
- Práctica de la capacidad de aprender a aprender a través de ejercicios de autoevaluación.
- Conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias a través de las actividades destinadas a desarrollar las capacidades físicas.
- Adquisición del hábito de practicar actividad física de forma regular.
- Aprecio del ejercicio y de la mejora de las capacidades físicas como elemento necesario para mantener la salud y la calidad de vida.
- Utilización de la observación de sus posturas habituales para detectar a tiempo problemas de salud.
- Interiorización de actitudes contra el sedentarismo.
- Práctica de la capacidad de aprender a aprender a través de ejercicios de autoevaluación.

7.4.2) CUALIDADES MOTRICES

a) Conceptos

- 1) Conocimiento de los aspectos específicos de las Capacidades Resultantes: Agilidad y Habilidad.

b) Procedimientos

- 1) Desarrollo de los aspectos específicos de las Capacidades Resultantes: Agilidad y Habilidad.

c) Actitudes

- 1) Valoración del desarrollo de los aspectos específicos de las Capacidades Resultantes: Agilidad y Habilidad, como medio de mejora de la salud y calidad de vida.

#### 7.4.3) JUEGOS Y DEPORTES

##### a) Conceptos

- 1) Conocimiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios específicos del Atletismo (Carreras, Saltos y Lanzamientos), la Gimnasia Artística, el Baloncesto, el Balonmano, el Fútbol y el Voleibol.
- 2) Conocimiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios específicos de un Deporte de Adversario.
- 3) Conocimiento de la función de integración social que tienen los deportes, juegos y actividades físicas.

##### b) Procedimientos

- 1) Ejecución de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios específicos del Atletismo (Carreras, Saltos y Lanzamientos), la Gimnasia Artística, el Baloncesto, el Balonmano, el Fútbol y el Voleibol.

###### a) Atletismo:

- Carreras: perfeccionamiento de la salida de velocidad, la técnica de carrera (velocidad y fondo), vallas y obstáculos.
- Saltos: perfeccionamiento del salto de longitud, de altura y triple.
- Lanzamientos: perfeccionamiento de los lanzamientos de peso, disco, jabalina y martillo.

b) Gimnasia Artística: volteos adelante-atrás, equilibrio de manos, rueda lateral, rondada, flic-flac, paloma de brazos, saltos (exteriores, interiores y mortales) y combinaciones de volteos, equilibrios y saltos.

c) Baloncesto: pases, bote, entrada a canasta (normal, en bandeja y aro pasado), tiro y perfeccionamiento del ataque-defensa.

d) Balonmano: pases, bote, lanzamiento a portería y perfeccionamiento del ataque-defensa.

e) Fútbol: pases, conducciones, tiro a portería y perfeccionamiento del ataque-defensa.

f) Voleibol: saque (de abajo y de tenis), toque de dedos, toque de antebrazos, remate y perfeccionamiento del ataque-defensa.

- 2) Ejecución de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios específicos de un Deporte de Adversario.

##### c) Actitudes

- 1) Valoración y aceptación de sus propios límites y capacidades como punto de partida para la superación personal.
- 2) Valoración y aceptación de la función de integración social que tienen los deportes, juegos y actividades físicas, participando en ellos con

independencia del nivel de destreza alcanzado.

## COMPETENCIAS

- 7.4.3)1. Conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias a través de las actividades deportivas.
- 7.4.3)2. Valoración de la actividad deportiva como ocupación saludable del tiempo de ocio.
- 7.4.3)3. Utilización de la actividad deportiva para facilitar la relación, la integración y el respeto.
- 7.4.3)4. Comprensión y aceptación de los valores del consenso, del respeto de las normas democráticamente acordadas y del juego limpio a través de la práctica de los deportes.
- 7.4.3)5. Desarrollo de las habilidades sociales del respeto a los demás, la cooperación y el trabajo en equipo.
- 7.4.3)6. Asunción de las diferencias en la actividad física, así como de las posibilidades propias y ajenas.
- 7.4.3)7. Interiorización de los valores democráticos y de respeto de las opiniones de los demás a través de la reflexión crítica sobre el contra valor de la violencia en el deporte.
- 7.4.3)8. Práctica de la capacidad de aprender a aprender a través de ejercicios de autoevaluación.

## 7.4.4) EXPRESIÓN CORPORAL

### a) Conceptos

- 1) Conocimiento de los aspectos específicos de la Expresión Corporal.

### b) Procedimientos

- 1) Desarrollo de los aspectos específicos de la Expresión Corporal utilizando el espacio y el tiempo como elementos de expresión y comunicación.

### c) Actitudes

- 1) Valoración de los aspectos específicos de la Expresión Corporal como elemento de expresión y comunicación.

## COMPETENCIAS

- 7.4.4)1. Conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias a través de las actividades expresivas.
- 7.4.4)2. Valoración del conocimiento de las capacidades expresivas.
- 7.4.4)3. Utilización de las actividades expresivas para facilitar la relación, la integración y el respeto.
- 7.4.4)4. Comprensión de las posibilidades de relación grupal que proporciona la capacidad de saber expresarse con el cuerpo.
- 7.4.4)5. Desarrollo de la iniciativa, la imaginación y la creatividad.
- 7.4.4)6. Aprecio de las iniciativas y de las aportaciones de los demás.
- 7.4.4)7. Utilización de las manifestaciones artísticas como fuente de enriquecimiento y disfrute.

- 7.4.4)8. Valoración del trabajo y de las aportaciones de los demás, sin discriminar a nadie por razones de sexo, origen o cultura.
- 7.4.4)9. Práctica de la capacidad de aprender a aprender a través de ejercicios de autoevaluación.

#### 7.4.5) ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

##### a) Conceptos

- 1) Conocimiento de los aspectos específicos de las Actividades en el Medio Natural.
- 2) Conocimiento de las normas para la conservación y mejora del Medio Ambiente.

##### b) Procedimientos

- 1) Desarrollo de los aspectos específicos de las Actividades en el Medio Natural: técnicas de orientación (GPS), simbología internacional, esquí, piragüismo y vela.
- 2) Aplicación de las normas para la conservación y mejora del Medio Ambiente.

##### c) Actitudes

- 1) Aceptación de las normas para la conservación y mejora del Medio Ambiente.

#### COMPETENCIAS

- 7.4.5)1. Valoración de la actividad física en el medio natural como ocupación saludable del tiempo de ocio.
- 7.4.5)2. Utilización de las actividades en la naturaleza para facilitar la relación, la integración y el respeto.
- 7.4.5)3. Apreciación de la dimensión terapéutica de las actividades deportivas y recreativas en la naturaleza y su relación con la calidad de vida.
- 7.4.5)4. Aprecio de los valores educativos de las actividades realizadas en el medio natural.
- 7.4.5)5. Utilización del conocimiento de la naturaleza como fuente de enriquecimiento y disfrute.
- 7.4.5)6. Desarrollo de las habilidades sociales del respeto a los demás, la cooperación y el trabajo en equipo.
- 7.4.5)7. Aprecio de la naturaleza como fuente de salud y de calidad de vida.
- 7.4.5)8. Interiorización de la necesidad de conservar y proteger la naturaleza.
- 7.4.5)9. Interiorización de la necesidad de respetar las normas de seguridad requeridas en las actividades realizadas en el medio natural.
- 7.4.5)10. Práctica de la capacidad de aprender a aprender a través de ejercicios de autoevaluación.

#### 7.5) CONTENIDOS DE 1º DE BACHILLERATO

##### **Bloque 1. Salud y calidad de vida**

- 7.5)1. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para

la mejora de la condición física y la salud.

7.5)2. Relación ingesta y gasto calórico. Análisis de la dieta personal. Dieta equilibrada.

Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.

7.5)3. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.

7.5)4. Características de las actividades físicas saludables.

7.5)5. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.

7.5)6. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.

7.5)7. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.

7.5)8. La actividad física programada.

7.5)9. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.

7.5)10. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.

7.5)11. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.

7.5)12. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.

7.5)13. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.

7.5)14. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.

7.5)15. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

7.5)16. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.

7.5)17. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

7.5)18. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.

7.5)19. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.

7.5)20. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

7.5)21. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.

7.5)22. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

7.5)23. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física.

7.5)24. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

7.5)25. Aplicaciones para dispositivos móviles.

7.5)26. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.

## **Bloque 2. Condición física y motriz**

7.5)27. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.

7.5)28. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.

7.5)29. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.

- 7.5)30. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
- 7.5)31. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
- 7.5)32. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
- 7.5)33. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
- 7.5)34. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
- 7.5)35. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
- 7.5)36. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

### **Bloque 3. Juegos y deportes**

- 7.5)37. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
- 7.5)38. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.
- 7.5)39. Situaciones motrices en un contexto competitivo. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.
- 7.5)40. Deportes de raqueta y/o de lucha.
- 7.5)41. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.
- 7.5)42. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
- 7.5)43. Los sistemas de juego.
- 7.5)44. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
- 7.5)45. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
- 7.5)46. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
- 7.5)47. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

### **Bloque 4. Expresión corporal**

- 7.5)48. Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc.
- 7.5)49. Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.
- 7.5)50. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.
- 7.5)51. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.

## **Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural**

7.5)52. Programación y realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc.

7.5)53. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

7.5)54. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.

7.5)55. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.

7.5)56. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

### 7.5.1) ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

#### a) Conceptos

- 1) Planificación del trabajo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
- 2) Análisis de la influencia de los hábitos sociales positivos: alimentación adecuada, descanso y estilo de vida activo.
- 3) Análisis e influencia de los hábitos sociales negativos: sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etc...
- 4) Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación.

#### b) Procedimientos

- 1) Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
- 2) Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física.
- 3) Realización de pruebas de evaluación de la condición física saludable.

#### c) Actitudes

- 1) Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física.
- 2) Beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.

### 7.5.1) ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y TIEMPO LIBRE

#### a) Conceptos

- 1) El deporte como fenómeno social y cultural.
- 2) Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a la materia.
- 3) Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y el



deporte.

b) Procedimientos

- 1) Progreso en los fundamentos técnicos y principios tácticos de alguno de los deportes practicados en la etapa anterior.
- 2) Realización de juegos y deportes, con manejo de un implemento.
- 3) Realización de actividades físicas, utilizando la música como apoyo rítmico.
- 4) Elaboración y representación de una composición corporal individual o colectiva.
- 5) Organización y participación en torneos deportivo recreativos de los diferentes deportes practicados.

c) Actitudes

- 1) Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes.
- 2) Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las actividades practicadas.
- 3) Colaboración en la organización y realización de actividades en el medio natural.

7.6) CONTENIDOS DE 2º DE BACHILLERATO

7.6.1) ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO

7.6.2) Conocimiento de los aspectos básicos de la adaptación del organismo al ejercicio físico y los procesos energéticos: sistemas anaeróbico y aeróbico.

7.6.3) Utilización del pulsómetro y analizar en el ordenador los resultados obtenidos en pruebas de esfuerzo aeróbicas y anaeróbicas.

7.6.4) Conocimiento, desarrollo y valoración de las Capacidades Físicas Básicas y en especial los aspectos específicos de la Resistencia, la Fuerza, la Velocidad y la Flexibilidad.

7.6.4)1. Conocimiento, desarrollo y valoración de los aspectos específicos de las Capacidades Resultantes: Agilidad y Habilidad.

7.6.5) Conocimiento y ejecución de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios específicos del Atletismo (Carreras, Saltos y Lanzamientos), la Gimnasia Artística, el Baloncesto, el Balonmano, el Fútbol y el Voleibol, y valoración y aceptación de sus propios límites y capacidades como punto de partida para la superación personal.

7.6.5)1. Conocimiento y ejecución de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios específicos de un Deporte de Adversario, y valoración y aceptación de sus propios límites y capacidades como punto de partida para la superación personal.

7.6.5)2. Conocimiento, desarrollo y valoración de los aspectos específicos de la Expresión Corporal y utilización del espacio y el tiempo como elementos de expresión y comunicación.

## 7.6.2) ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

- 7.6.5)3. Conocimiento de los aspectos específicos de la Condición Física y aceptación de la importancia de su desarrollo como medio de mejora de la salud y calidad de vida.
- 7.6.5)4. Conocimiento, utilización y valoración de los aspectos específicos de la Relajación (Técnica de Schultz) y la Respiración como elementos de recuperación del equilibrio psicofísico.
- 7.6.5)5. Conocimiento de los aspectos básicos de la postura corporal y sus patologías y aceptación de su importancia como medio de mejora de la salud y calidad de vida.
- 7.6.5)6. Conocimiento de los aspectos básicos de las lesiones deportivas y los primeros auxilios y aceptación de la importancia de la prevención de las mismas.
- 7.6.5)7. Conocimiento de los aspectos básicos de la educación sexual y aceptación de su importancia en el mantenimiento de la salud y calidad de vida.

## 7.6.3) ACTIVIDAD FÍSICA Y ENTORNO

- 7.6.5)8. Conocimiento, valoración y aceptación de la función de integración social que tienen los deportes, juegos y actividades físicas, participando en ellos con independencia del nivel de destreza alcanzado.
- 7.6.5)9. Conocimiento y práctica de los aspectos específicos de las Actividades en el Medio Natural.
- 7.6.5)10. Conocimiento, aceptación y aplicación de las normas para la conservación y mejora del Medio Ambiente.

## 7.7. CONTENIDOS TRANSVERSALES

Los contenidos transversales establecidos por el Departamento para los alumnos de 4º de E.S.O. son:

- 1) Conocimiento de los aspectos generales de la Educación Sexual.
- 2) Conocimiento de la titulación de Técnico en Conducción de Actividades Físico-Deportivas en el Medio Natural.

Los contenidos transversales establecidos por el Departamento para los alumnos de 1º y 2º de Bachillerato son:

- 1) Conocimiento de la titulación de Técnico Superior en Animación de Actividades Físico-Deportivas.
- 2) Conocimiento de la titulación de Técnico Superior en Animación Sociocultural.
- 3) Conocimiento de la titulación de Maestro: Especialidad de Educación Física.
- 4) Conocimiento de la titulación de Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

## 8) METODOLOGÍA

Los Estilos de Enseñanza que se utilizarán en los que se analizan las interacciones de tipo técnico, de tipo socio – afectivo, de tipo organización y control son los siguientes:

- 1) E.E. basados en la Enseñanza Tradicional:
  - a) Mando Directo.
  - b) Modificación del Mando Directo.
  - c) Asignación de Tareas.
- 2) E.E. que promueven la Individualización:
  - a) Trabajo por Grupos: Individualización (por interés o por aptitud).
  - b) Enseñanza Modular.
  - c) Programas Individuales.
  - d) Enseñanza Programada.
- 3) E.E. que posibilitan la participación del alumno en la enseñanza:
  - a) Enseñanza Recíproca.
  - b) Grupos Reducidos.
  - c) Microenseñanza.
- 4) E.E. que fomentan la socialización:
  - a) Trabajo por Grupos.
  - b) Trabajo por Equipos.
- 5) E.E. que implican cognoscitivamente al alumno:
  - a) Descubrimiento Guiado.
  - b) Resolución de Problemas.
- 6) E.E. que fomentan la creatividad.

Las Técnicas de Enseñanza que se utilizarán en las que se analizan las interacciones de tipo técnico son las siguientes:

- 1) T.E. por Instrucción Directa.
- 2) T.E. por Indagación.

Las Estrategias en la Práctica que se utilizarán son las siguientes:

- 1) Globales:
  - a) Global pura.
  - b) Global con polarización de la atención.
  - c) Global con modificación de la situación real.
- 2) Analíticas:

- 1) Analítica pura.
- 2) Analítica secuencial.
- 3) Analítica progresiva.

3) Mixtas:

- a) Global – Analítica – Global.

Para los cursos de 1º de ESO, se intentará impartir la enseñanza bilingüe desde el enfoque de Aprendizaje Integrado de Contenidos y Lengua Extranjera (AICLE). Se impartirá entre el 50 % del área en inglés como lengua vehicular, siendo deseable que se imparta el más alto porcentaje posible. El alumnado debe traer siempre la agenda y un bolígrafo para facilitar la comunicación con los padres o tutores legales, además de que puede ser empleada para poder mostrar al profesor el interés en el seguimiento de la clase caso de no poder realizar la práctica por cualquier motivo.

## 9) CRITERIOS, INSTRUMENTOS Y SISTEMA DE EVALUACIÓN

### 9.1) CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 1º DE E.S.O.

- 1) Conocer los aspectos básicos de los Sistemas Óseo y Muscular y de los Aparatos Cardio-Circulatorio y Respiratorio. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.
- 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.
- 3) Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
- 4) Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
- 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.
- 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.
- 7) Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones.
- 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.

- 9) Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artísticoexpresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física.
- 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.
- 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.
- 12) Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.
- 13) Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva.

Se tendrá en cuenta en su evaluación los descriptores del nivel de competencia lingüística alcanzado por el alumnado de acuerdo con el MCERL (Marco Común Europeo de referencia para las Lenguas; en 1º de ESO entre A2-B1).

#### CONCRECIÓN EN LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

- 1) Conocer los aspectos básicos de los Sistemas Óseo y Muscular y de los Aparatos Cardio-Circulatorio y Respiratorio.
- 2) Conocer y valorar los aspectos básicos de la Nutrición y la Actividad Física y realizar un trabajo para controlar las mismas.
- 3) Conocer los aspectos básicos de la Condición Física y aceptar la importancia de su desarrollo como medio de mejora de la salud y calidad de vida.
- 4) Conocer los aspectos básicos del Calentamiento General, elaborarlo, realizarlo y valorar la importancia de su adecuada realización.
- 5) Conocer, desarrollar y valorar las Capacidades Físicas Básicas y en especial los aspectos básicos de la Resistencia (Carrera Continua y Fartlek) y la Flexibilidad (Ejercicios Activos y Pasivos).
- 6) Conocer, desarrollar y valorar los aspectos fundamentales de las Capacidades Motrices: Coordinación (Dinámica General y Específica) y Equilibrio (Estático y Dinámico).
- 7) Conocer, utilizar y valorar los aspectos básicos de la Relajación y la Respiración como elementos de recuperación del equilibrio psicofísico.
- 8) Conocer y ejecutar los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del Atletismo (Carreras, Saltos y Lanzamientos), la Gimnasia Artística, el Baloncesto, el Balonmano, el Fútbol y el Voleibol, valorando y aceptando sus propios límites y capacidades como punto de partida para la superación personal.

##### a) Atletismo:

- Carreras: salida de velocidad, técnica de carrera (velocidad y fondo) y técnica de la carrera de vallas.
- Saltos: iniciación al salto de longitud y de altura.
- Lanzamientos: iniciación a los lanzamientos de peso, disco y jabalina.

- b) Gimnasia Artística: volteos adelante-atrás, equilibrio de manos, saltos (exteriores e interiores) y combinaciones de volteos, equilibrios y saltos.
  - c) Baloncesto: pases, bote, entrada a canasta (normal, en bandeja y aro pasado), tiro e iniciación al ataque-defensa.
  - d) Balonmano: pases, bote, lanzamiento a portería e iniciación al ataque-defensa.
  - e) Fútbol: pases, conducciones, tiro a portería e iniciación al ataque-defensa.
  - f) Voleibol: saque (de abajo y de tenis), toque de dedos, toque de antebrazos e iniciación al remate.
- 9) Conocer y practicar los aspectos básicos de los Deportes y Juegos Tradicionales y Populares (Bolos, Petanca, etc.), valorando el patrimonio cultural de Andalucía.
  - 10) Conocer, valorar y aceptar la función de integración social que tienen los deportes, juegos y actividades físicas, participando en ellos con independencia del nivel de destreza alcanzado.
  - 11) Conocer, desarrollar y valorar los aspectos básicos de la Expresión Corporal utilizando el espacio y el tiempo como elementos de expresión y comunicación.
  - 12) Conocer y practicar los aspectos fundamentales de las Actividades en el Medio Natural: cabuycaría, cross de orientación en el Centro y en sus inmediaciones, senderismo, montaje de tiendas de campaña, nociones de acampada.
  - 13) Conocer, aceptar y aplicar las normas para la conservación y mejora del Medio Ambiente.

## 9.2) CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 2º DE E.S.O.

- 9.2)1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 9.2)2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
- 9.2)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.
- 9.2)4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
- 9.2)5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora.
- 9.2)6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.
- 9.2)7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de

obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones.

- 9.2)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.
- 9.2)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.
- 9.2)10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.
- 9.2)11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.
- 9.2)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.

#### CONCRECIÓN EN LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

- 1) Conocer los aspectos básicos de los Sistemas Óseo y Muscular y de los Aparatos Cardíaco-Circulatorio y Respiratorio.
- 2) Conocer y valorar los aspectos básicos de la Nutrición y la Actividad Física y realizar un trabajo para controlar las mismas.
- 3) Conocer los aspectos básicos de la Condición Física y aceptar la importancia de su desarrollo como medio de mejora de la salud y calidad de vida.
- 4) Conocer los aspectos básicos del Calentamiento General, elaborarlo, realizarlo y valorar la importancia de su adecuada realización.
- 5) Conocer, desarrollar y valorar las Capacidades Físicas Básicas y en especial los aspectos básicos de la Resistencia (Carrera Continua y Fartlek) y la Flexibilidad (Ejercicios Activos y Pasivos).
- 6) Conocer, desarrollar y valorar los aspectos fundamentales de las Capacidades Motrices: Coordinación (Dinámica General y Específica) y Equilibrio (Estático y Dinámico).
- 7) Conocer, utilizar y valorar los aspectos básicos de la Relajación y la Respiración como elementos de recuperación del equilibrio psicofísico.
- 8) Conocer y ejecutar los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del Atletismo (Carreras, Saltos y Lanzamientos), la Gimnasia Artística, el Baloncesto, el Balonmano, el Fútbol y el Voleibol, valorando y aceptando sus propios límites y capacidades como punto de partida para la superación personal.

##### g) Atletismo:

- Carreras: salida de velocidad, técnica de carrera (velocidad y fondo) y técnica de la carrera de vallas.
- Saltos: iniciación al salto de longitud y de altura.
- Lanzamientos: iniciación a los lanzamientos de peso, disco y jabalina.

- h) Gimnasia Artística: volteos adelante-atrás, equilibrio de manos, saltos (exteriores e interiores) y combinaciones de volteos, equilibrios y saltos.
  - i) Baloncesto: pases, bote, entrada a canasta (normal, en bandeja y aro pasado), tiro e iniciación al ataque-defensa.
  - j) Balonmano: pases, bote, lanzamiento a portería e iniciación al ataque-defensa.
  - k) Fútbol: pases, conducciones, tiro a portería e iniciación al ataque-defensa.
  - l) Voleibol: saque (de abajo y de tenis), toque de dedos, toque de antebrazos e iniciación al remate.
- 9) Conocer y practicar los aspectos básicos de los Deportes y Juegos Tradicionales y Populares (Bolos, Petanca, etc.), valorando el patrimonio cultural de Andalucía.
  - 10) Conocer, valorar y aceptar la función de integración social que tienen los deportes, juegos y actividades físicas, participando en ellos con independencia del nivel de destreza alcanzado.
  - 11) Conocer, desarrollar y valorar los aspectos básicos de la Expresión Corporal utilizando el espacio y el tiempo como elementos de expresión y comunicación.
  - 12) Conocer y practicar los aspectos fundamentales de las Actividades en el Medio Natural: cabuiería, cross de orientación en el Centro y en sus inmediaciones, senderismo, montaje de tiendas de campaña, nociones de acampada.
  - 13) Conocer, aceptar y aplicar las normas para la conservación y mejora del Medio Ambiente.

### 9.3) CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 3º DE E.S.O.

- 9.3)1. Conocer los aspectos básicos y específicos de los Sistemas Óseo y Muscular y de los Aparatos Cardio-Circulatorio, Respiratorio y Digestivo. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
- 9.3)2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
- 9.3)3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
- 9.3)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.
- 9.3)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.
- 9.3)6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.
- 9.3)7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones.



- 9.3)8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
- 9.3)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.
- 9.3)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.
- 9.3)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.

### CONCRECIÓN EN LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

- 1) Conocer los aspectos básicos y específicos de los Sistemas Óseo y Muscular y de los Aparatos Cardio-Circulatorio, Respiratorio y Digestivo.
- 2) Conocer y valorar los aspectos básicos y específicos de la Nutrición y la Actividad Física y realizar un trabajo para controlar las mismas.
- 3) Conocer los aspectos básicos y específicos de la Condición Física y aceptar la importancia de su desarrollo como medio de mejora de la salud y calidad de vida.
- 4) Conocer los aspectos específicos del Calentamiento, elaborarlo y valorar la importancia de su adecuada realización.
- 5) Conocer, desarrollar y valorar las Capacidades Físicas Básicas y en especial los aspectos básicos de la Fuerza (Circuit-Training) y la Velocidad (Método de Repeticiones) y los aspectos específicos de la Resistencia (Carrera Continua y Fartlek) y la Flexibilidad (Ejercicios Activos, Pasivos y Activos Asistidos).
- 6) Conocer, desarrollar y valorar los aspectos básicos y específicos de las Capacidades Motrices: Coordinación (Dinámica General y Específica) y Equilibrio (Estático y Dinámico).
- 7) Conocer, desarrollar y valorar los aspectos básicos de las Capacidades Resultantes: Agilidad y Habilidad.
- 8) Conocer, utilizar y valorar los aspectos específicos de la Relajación y la Respiración como elementos de recuperación del equilibrio psicofísico.
- 9) Conocer y ejecutar los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos y específicos del Atletismo (Carreras, Saltos y Lanzamientos), la Gimnasia Artística, el Baloncesto, el Balonmano, el Fútbol y el Voleibol, valorando y aceptando sus propios límites y capacidades como punto de partida para la superación personal.
  - a) Atletismo:
    - Carreras: salida de velocidad, técnica de carrera (velocidad y fondo) y técnica de la carrera de vallas.
    - Saltos: iniciación al salto de longitud y de altura.
    - Lanzamientos: iniciación a los lanzamientos de peso, disco y jabalina.

- b) Gimnasia Artística: volteos adelante-atrás, equilibrio de manos, rueda lateral, rondada, flic-flac, paloma de brazos, saltos (exteriores e interiores) y combinaciones de volteos, equilibrios y saltos.
  - c) Baloncesto: pases, bote, entrada a canasta (normal, en bandeja y aro pasado), tiro e iniciación al ataque-defensa.
  - d) Balonmano: pases, bote, lanzamiento a portería e iniciación al ataque-defensa.
  - e) Fútbol: pases, conducciones, tiro a portería e iniciación al ataque-defensa.
  - f) Voleibol: saque (de abajo y de tenis), toque de dedos, toque de antebrazos, remate e iniciación al ataque-defensa.
- 10) Conocer y ejecutar los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de un Deporte de Adversario, valorando y aceptando sus propios límites y capacidades como punto de partida para la superación personal.
  - 11) Conocer, valorar y aceptar la función de integración social que tienen los deportes, juegos y actividades físicas, participando en ellos con independencia del nivel de destreza alcanzado.
  - 12) Conocer, desarrollar y valorar los aspectos básicos y específicos de la Expresión Corporal utilizando el espacio y el tiempo como elementos de expresión y comunicación.
  - 13) Conocer y practicar los aspectos básicos y específicos de las Actividades en el Medio Natural: seguridad en recorridos urbanos y naturales, lectura de mapas, cross de orientación en la localidad.
  - 14) Conocer, aceptar y aplicar las normas para la conservación y mejora del Medio Ambiente.

#### 9.4) CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 4º DE E.S.O.

- 9.4)1. Conocer los aspectos básicos y específicos de los Sistemas Óseo y Muscular y de los Aparatos Cardio-Circulatorio, Respiratorio y Digestivo. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físicodeportivas propuestas, con eficacia y precisión.
- 9.4)2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.
- 9.4)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.
- 9.4)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.
- 9.4)5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.
- 9.4)6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.
- 9.4)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

- 9.4)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.
- 9.4)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.
- 9.4)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.
- 9.4)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.
- 9.4)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.
- 9.4)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.

#### CONCRECIÓN EN LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

- 1) Conocer los aspectos básicos y específicos de los Sistemas Óseo y Muscular y de los Aparatos Cardio-Circulatorio, Respiratorio y Digestivo.
- 2) Conocer y valorar los aspectos básicos y específicos de la Nutrición y la Actividad Física y realizar un trabajo para controlar las mismas.
- 3) Conocer los aspectos básicos y específicos de la Condición Física y aceptar la importancia de su desarrollo como medio de mejora de la salud y calidad de vida.
- 4) Conocer los aspectos específicos del Calentamiento, elaborarlo y valorar la importancia de su adecuada realización.
- 5) Conocer, desarrollar y valorar las Capacidades Físicas Básicas y en especial los aspectos básicos de la Fuerza (Circuit-Training) y la Velocidad (Método de Repeticiones) y los aspectos específicos de la Resistencia (Carrera Continua y Fartlek) y la Flexibilidad (Ejercicios Activos, Pasivos y Activos Asistidos).
- 6) Conocer, desarrollar y valorar los aspectos básicos y específicos de las Capacidades Motrices: Coordinación (Dinámica General y Específica) y Equilibrio (Estático y Dinámico).
- 7) Conocer, desarrollar y valorar los aspectos básicos de las Capacidades Resultantes: Agilidad y Habilidad.
- 8) Conocer, utilizar y valorar los aspectos específicos de la Relajación y la Respiración como elementos de recuperación del equilibrio psicofísico.
- 9) Conocer y ejecutar los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos y específicos del Atletismo (Carreras, Saltos y Lanzamientos), la Gimnasia Artística, el Baloncesto, el Balonmano, el Fútbol y el Voleibol, valorando y aceptando sus propios límites y capacidades como punto de partida para la superación personal.

g) Atletismo:

- Carreras: salida de velocidad, técnica de carrera (velocidad y fondo) y técnica de la carrera de vallas.
  - Saltos: iniciación al salto de longitud y de altura.
  - Lanzamientos: iniciación a los lanzamientos de peso, disco y jabalina.
- h) Gimnasia Artística: volteos adelante-atrás, equilibrio de manos, rueda lateral, rondada, flic-flac, paloma de brazos, saltos (exteriores e interiores) y combinaciones de volteos, equilibrios y saltos.
- i) Baloncesto: pases, bote, entrada a canasta (normal, en bandeja y aro pasado), tiro e iniciación al ataque-defensa.
- j) Balonmano: pases, bote, lanzamiento a portería e iniciación al ataque-defensa.
- k) Fútbol: pases, conducciones, tiro a portería e iniciación al ataque-defensa.
- l) Voleibol: saque (de abajo y de tenis), toque de dedos, toque de antebrazos, remate e iniciación al ataque-defensa.
- 10) Conocer y ejecutar los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de un Deporte de Adversario, valorando y aceptando sus propios límites y capacidades como punto de partida para la superación personal.
- 11) Conocer, valorar y aceptar la función de integración social que tienen los deportes, juegos y actividades físicas, participando en ellos con independencia del nivel de destreza alcanzado.
- 12) Conocer, desarrollar y valorar los aspectos básicos y específicos de la Expresión Corporal utilizando el espacio y el tiempo como elementos de expresión y comunicación.
- 13) Conocer y practicar los aspectos básicos y específicos de las Actividades en el Medio Natural: seguridad en recorridos urbanos y naturales, lectura de mapas, cross de orientación en la localidad.
- 14) Conocer, aceptar y aplicar las normas para la conservación y mejora del Medio Ambiente.
- 15) Conocer los aspectos básicos de la educación sexual y aceptar su importancia en el mantenimiento de la salud y calidad de vida.
- 16) Conocer las alternativas educativas relacionadas con la Educación Física al finalizar la Educación Secundaria Obligatoria.

#### 9.5) CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 1º DE BACHILLERATO.

- 9.5)1. Conocer los aspectos específicos de la Condición Física y aceptar la importancia de su desarrollo como medio de mejora de la salud y calidad de vida. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico- tácticos desarrollados en la etapa anterior.
- 9.5)2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.
- 9.5)3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboraciónoposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

- 9.5)4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones.
- 9.5)5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas
- 9.5)6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto- superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.
- 9.5)7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.
- 9.5)8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física.
- 9.5)9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes
- 9.5)10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias.

#### CONCRECIÓN EN LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

- 1) Conocer los aspectos específicos de la Condición Física y aceptar la importancia de su desarrollo como medio de mejora de la salud y calidad de vida.
- 2) Conocer los aspectos básicos de la adaptación del organismo al ejercicio físico.
- 3) Conocer los aspectos básicos de los procesos energéticos: sistemas anaeróbico y aeróbico.
- 4) Conocer, desarrollar y valorar las Capacidades Físicas Básicas y en especial los aspectos específicos de la Resistencia (Carrera Continua, Fartlek y Cuestas), la Fuerza (Circuit-Training), la Velocidad (Método de Repeticiones e Interval-Training) y la Flexibilidad (Ejercicios Activos, Pasivos y Activos Asistidos).
- 5) Conocer, desarrollar y valorar los aspectos específicos de las Capacidades Resultantes: Agilidad y Habilidad.
- 6) Conocer, utilizar y valorar los aspectos específicos de la Relajación y la Respiración como elementos de recuperación del equilibrio psicofísico.
- 7) Conocer los aspectos básicos de la postura corporal y sus patologías y aceptar su importancia como medio de mejora de la salud y calidad de vida.
- 8) Conocer los aspectos básicos de las lesiones deportivas y los primeros auxilios, aceptando la importancia de la prevención de las mismas.
- 9) Conocer y ejecutar los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios específicos del Atletismo (Carreras, Saltos y Lanzamientos), la Gimnasia Artística, el Baloncesto, el Balonmano, el Fútbol y el Voleibol, valorando y aceptando sus

propios límites y capacidades como punto de partida para la superación personal.

a) Atletismo:

- Carreras: perfeccionamiento de la salida de velocidad, la técnica de carrera (velocidad y fondo), vallas y obstáculos.
- Saltos: perfeccionamiento del salto de longitud, de altura y triple.
- Lanzamientos: perfeccionamiento de los lanzamientos de peso, disco, jabalina y martillo.

b) Gimnasia Artística: volteos adelante-atrás, equilibrio de manos, rueda lateral, rondada, flic-flac, paloma de brazos, saltos (exteriores, interiores y mortales) y combinaciones de volteos, equilibrios y saltos.

c) Baloncesto: pases, bote, entrada a canasta (normal, en bandeja y aro pasado), tiro y perfeccionamiento del ataque-defensa.

d) Balonmano: pases, bote, lanzamiento a portería y perfeccionamiento del ataque-defensa.

e) Fútbol: pases, conducciones, tiro a portería y perfeccionamiento del ataque-defensa.

f) Voleibol: saque (de abajo y de tenis), toque de dedos, toque de antebrazos, remate y perfeccionamiento del ataque-defensa.

10) Conocer y ejecutar los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios específicos de un Deporte de Adversario, valorando y aceptando sus propios límites y capacidades como punto de partida para la superación personal.

11) Conocer, valorar y aceptar la función de integración social que tienen los deportes, juegos y actividades físicas, participando en ellos con independencia del nivel de destreza alcanzado.

12) Conocer, desarrollar y valorar los aspectos específicos de la Expresión Corporal utilizando el espacio y el tiempo como elementos de expresión y comunicación.

13) Conocer y practicar los aspectos específicos de las Actividades en el Medio Natural: técnicas de orientación (GPS), simbología internacional, esquí, piragüismo y vela.

14) Conocer, aceptar y aplicar las normas para la conservación y mejora del Medio Ambiente.

15) Conocer los aspectos básicos de la educación sexual y aceptar su importancia en el mantenimiento de la salud y calidad de vida.

16) Conocer las alternativas educativas relacionadas con la Educación Física al finalizar la Educación Secundaria.

## 9.6) INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Para la 1ª, 2ª y 3ª evaluación se utilizarán los siguientes instrumentos:

9.6)1. Examen de conocimientos mediante un examen teórico tipo test o, excepcionalmente, examen teórico escrito (para 1º, 2º, 3º y 4º de E.S.O. y 1º y 2º de Bachillerato).

9.6)2. Elaboración de un trabajo individual (para 2º de Bachillerato).

9.6)3. Examen de condición física mediante una prueba objetiva.

9.6)4. Examen de los deportes mediante dos o tres pruebas subjetivas.

9.6)5. Control de la asistencia a clase mediante una hoja de registro.

9.6)6. Control de la actitud en clase mediante una hoja de observación.

Para las convocatorias extraordinarias de septiembre y febrero se utilizarán los siguientes instrumentos:

- 1) Examen de conocimientos mediante un examen teórico tipo test o, excepcionalmente, examen teórico escrito (para 1º, 2º, 3º y 4º de E.S.O. y 1º de Bachillerato).
- 2) Un examen práctico de los deportes realizados consistente en la realización de 4 o 5 ejercicios técnicos en los que se valorará:
  - Posición inicial.
  - Ejecución técnico-táctica.
  - Posición final o resultado.
  - Comprensión de aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios.

Este examen práctico lo tendrán que realizar sólo aquellos alumnos que durante el curso, de manera injustificada, no hayan realizado las prácticas o los exámenes de algún deporte.

En 1º de ESO los exámenes serán formulados de forma bilingüe (tanto en inglés como en español), siendo alguna de las preguntas referentes a cuestiones planteadas por la profesora auxiliar de conversación, específica en inglés para subir nota.

#### 9.7) SISTEMA DE EVALUACIÓN

La nota final de junio se obtiene realizando la media aritmética de las tres evaluaciones.

Cada bloque hay que aprobarlo de forma independiente.

##### 9.7.1) 9.7.2) EVALUACIÓN DE OBJETIVOS CONCEPTUALES

Representa el 20% (10% trabajos y 10% control teórico) de la nota global de la evaluación. Una calificación inferior a 3 puntos supondrá no aprobar la evaluación.

- a) 1º y 2º de E.S.O.: En cada evaluación se realizará como mínimo mediante un examen teórico tipo test en cada evaluación con las siguientes características:
  - 20 preguntas.
  - 4 respuestas posibles (A, B y C) y sólo una válida.
  - La respuesta no será válida cuando se haya marcado más de una, si se ha tachado, o si se ha marcado en la otra cara.
  - Por cada respuesta acertada: 0,5 puntos.
  - Por cada respuesta equivocada: -0,167 puntos. Por cada respuesta en blanco: 0 puntos.

En el caso de realizar un segundo examen teórico se utilizará la media de ambos.

- b) 3º y 4º de E.S.O.: Se realizará como mínimo mediante un examen teórico tipo test con las siguientes características:
  - 20 preguntas.

- 4 respuestas posibles (A, B, C y D) y sólo una válida.
- La respuesta no será válida cuando se haya marcado más de una, si se ha tachado, o si se ha marcado en la otra cara.
- Por cada respuesta acertada: 0,5 puntos.
- Por cada respuesta equivocada: -0,125 puntos.
- Por cada respuesta en blanco: 0 puntos.

En el caso de realizar un segundo examen teórico se utilizará la media de ambos.

- c) 1º de Bachillerato: Se realizará como mínimo mediante un examen teórico tipo test con las siguientes características:

- 20 preguntas.
- 4 respuestas posibles (A, B, C y D) y sólo una válida.
- La respuesta no será válida cuando se haya marcado más de una, si se ha tachado, o si se ha marcado en la otra cara.
- Por cada respuesta acertada: 0,5 puntos.
- Por cada respuesta equivocada: -0,125 puntos.
- Por cada respuesta en blanco: 0 puntos.

En el caso de realizar un segundo examen teórico se utilizará la media de ambos.

#### 9.7.2) EVALUACIÓN DE OBJETIVOS PROCEDIMENTALES

Representa el 50% de la nota global de la evaluación. Se realizará mediante las prácticas diarias en clase y si se considera necesario un examen teórico (oral) y práctico consistente en un test de condición motora y una prueba técnica, táctica y reglamentaria del deporte practicado

- a) Test de Condición Motora: Capacidades Físicas.

- 1) Control de Resistencia.

Los alumnos realizarán un test submáximo:

- Carrera Continua 1º ESO 15', 2º ESO 20, 3º ESO 20, 4º ESO 25'' y Bachilleratos 30'
- Cada alumno debe correr a un ritmo adecuado a su condición física.
- Por cada 1,5 1º ESO, 2' 2º ESO, 2,5, 3º ESO, 2,5'' 3º ESO y 3' Bachilleratos. 1 pto. Por cada periodo de tiempo según curso.

- 2) Control de Fuerza.

Los alumnos realizarán 1 o 2 de los siguientes tests:

- Nº de flexiones de brazos en barra (prueba masculina).
- Tiempo de suspensión en barra (prueba femenina).
- Nº de abdominales en 30".
- Salto de longitud con piernas juntas.

- 3) Control de Velocidad y Flexibilidad.

Los alumnos realizarán 1 o 2 de los siguientes tests de Velocidad:



- 5 x 10 m.
- 40 o 50 m. lisos.

Los alumnos realizarán el siguiente test de Flexibilidad:

- Flexión de Tronco.

b) Prueba técnica, táctica y reglamentaria del deporte practicado.

Consiste en la realización de 2 o 3 ejercicios técnicos y/o tácticos y un examen oral del deporte practicado en cada evaluación en los que se valorará:

- Posición inicial.
- Ejecución técnico-táctica.
- Posición final o resultado.
- Comprensión de aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios.
- 

### 9.7.3) EVALUACIÓN DE OBJETIVOS ACTITUDINALES

Representa el 40% de la nota global de la evaluación. Se realizará mediante el control de la actitud y la asistencia a clase.

a) Actitud.

Representa el 30% de la nota global de la evaluación. Se analizará mediante una hoja de registro actitudinal en la que se anotará de la siguiente forma:

Profesores D. Miguel Ángel Molina y D. Pedro Muro Jiménez:

- La calificación en preguntas de clase o trabajos (en la columna NOTA)
- Las faltas injustificadas y justificadas (Código F y J respectivamente)
- La actividad o pasividad (Nº de avisos en la columna baja PART)
- El buen o mal comportamiento (Nº de avisos en la columna PART +/-)
- La no realización de práctica deportiva (Código NP)
- La no utilización de ropa y calzado deportivo (Código No)
- Los retrasos en la asistencia a clase (Código R)

y se evaluará conforme a la escala de 5 grados siguiente:

- Excelente = 10,00 puntos (3,00 puntos en la evaluación)
- Buena = 7,50 puntos (2,25 puntos en la evaluación)
- Normal = 5,00 puntos (1,50 puntos en la evaluación)
- Regular = 2,50 puntos (0,75 puntos en la evaluación)
- Mala = 0,00 puntos (0,00 puntos en la evaluación)

Al inicio de cada evaluación el alumno parte con una actitud Normal:

- Con 1 parte de incidencias por conducta leve la actitud será Regular
- Con 2 partes de incidencias por conducta leve la actitud será Mala
- Con 1 parte de incidencias por conducta grave la actitud será Mala
- La actitud podrá ser Regular o Mala aunque el alumno no tenga ningún parte de incidencias.

Una actitud Mala supondrá no aprobar la evaluación.

b) Asistencia a clase.

Representa el 10% de la nota global de la evaluación. Se analizará mediante una hoja de control de asistencia en la que se registrarán las faltas de asistencia del alumno y se evaluará conforme a la escala de 4 grados siguiente:

- N° de faltas de asistencia injustificadas = 0 (1,0 punto en la evaluación)
- N° de faltas de asistencia injustificadas = 1 (0,5 puntos en la evaluación)
- N° de faltas de asistencia injustificadas = 2 (0,0 puntos en la evaluación)
- N° de faltas de asistencia injustificadas = 3 (0,0 puntos en la evaluación)

Un n° de faltas de asistencia injustificadas igual o superior a 3 supondrá no aprobar la evaluación.

El alumno tendrá 1 semana de plazo para justificar las faltas de asistencia. El profesor determinará la autenticidad del justificante.

## 10) ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN

Los alumnos que no aprueben la materia en la evaluación de junio tendrán que realizar en la convocatoria extraordinaria de septiembre:

- 1) Un examen teórico tipo test, igual al realizado en cada evaluación, para recuperar la asignatura pendiente. El examen tendrá 20 preguntas (7 de la 1ª evaluación, 7 de la 2ª evaluación y 6 de la 3ª evaluación). Para aprobar es necesario obtener una calificación de 5 pts.
- 2) Un examen práctico de los deportes realizados consistente en la realización de 4 o 5 ejercicios técnicos en los que se valorará:
  - a) Posición inicial.
  - b) Ejecución técnico-táctica.
  - c) Posición final o resultado.
  - d) Comprensión de aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios.

Para aprobar es necesario obtener una calificación media de 5 pts.

Este examen práctico lo tendrán que realizar sólo aquellos alumnos que durante el curso, de manera injustificada, no hayan realizado las prácticas o los exámenes de algún deporte.

Los alumnos que no aprueben la materia en la evaluación de septiembre tendrán que realizar en la convocatoria extraordinaria de febrero:

- 1) Un examen teórico tipo test, igual al realizado en cada evaluación, para recuperar la asignatura pendiente. El examen tendrá 20 preguntas (7 de la 1ª evaluación, 7 de la 2ª evaluación y 6 de la 3ª evaluación). Para aprobar es necesario obtener una calificación de 5 pts.
- 2) Un examen práctico de los deportes realizados consistente en la realización de 4 o 5 ejercicios técnicos en los que se valorará:
  - Posición inicial.

- Ejecución técnico-táctica.
- Posición final o resultado.
- Comprensión de aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios.

Para aprobar es necesario obtener una calificación media de 5 ptos.

Este examen práctico lo tendrán que realizar sólo aquellos alumnos que durante el curso, de manera injustificada, no hayan realizado las prácticas o los exámenes de algún deporte.

Con la finalidad de comprobar el grado de aprendizaje de la materia para el examen de febrero, durante el mes de enero se les realizará un control oral de ésta y se informará al tutor de su resultado.

#### 11) INSTALACIONES, MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

El Centro dispone de una pista polideportiva descubierta para la práctica de baloncesto, balonmano y fútbol sala y un gimnasio para la práctica de voleibol y actividades gimnásticas.

El Departamento dispone de materiales genéricos para la práctica deportiva y específicos para la práctica de atletismo, baloncesto, balonmano, fútbol, gimnasia artística y voleibol.

#### 12) MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD PARA LA E.S.O.

La atención a la diversidad en la E.S.O. está regulada en:

- Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la E.S.O. en Andalucía. (Cap. VI)
- Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la E.S.O. en Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado. (Cap. IV)

Cuando el Departamento de Orientación comunique el listado de alumnos con NEE se analizarán los informes existentes de los alumnos y se realizarán las adaptaciones curriculares necesarias.

En el caso de que desde este departamento se detecten algunas dificultades específicas del área se comunicarán al departamento de Orientación.

#### 13) MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD PARA EL BACHILLERATO

La atención a la diversidad en el Bachillerato está regulada en:

- DECRETO 110/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo del Bachillerato en Andalucía. (Cap. VI)
- ORDEN de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado. (Cap. IV)

Cuando el Departamento de Orientación comunique el listado de alumnos con NEE

se analizarán los informes existentes de los alumnos y se realizarán las adaptaciones curriculares necesarias.

En el caso de que desde este departamento se detecten algunas dificultades específicas del área se comunicarán al departamento de Orientación.

#### 14) EXENCIÓN DE LAS PRÁCTICAS DE EDUCACIÓN FÍSICA

La Dirección General de Planificación y Centros ha dictado las siguientes Instrucciones:

- 1) Dada la concepción de la Educación Física y la organización de sus contenidos en el sistema educativo y siendo consecuente con la política de integración, los alumnos que presenten enfermedades, deficiencias, algún tipo de minusvalía o que a lo largo del curso escolar las sufrieran, impidiéndoles la práctica de determinados contenidos o actividades físicas, deberán presentar en la Secretaría del Centro informe médico donde se expliciten:
  - a) las anomalías o enfermedad que le afecten
  - b) su temporalización
  - c) las contraindicaciones que afecten a la práctica de la actividad física
  - d) las recomendaciones pertinentes de actividad física, tratamiento de recuperación o rehabilitación.
- 2) Dichos informes deberán presentarse en la Secretaría del Centro en los siguientes plazos:
  - a) Al formalizar la matrícula en el caso de enfermedad o deficiencia permanente o de largo tratamiento.
  - b) Una semana después de producirse la enfermedad o deficiencia (sin perjuicio de la notificación inmediata al Departamento).
- 3) Una vez recibido el Informe, el Director del Centro enviará copia al Departamento, el cual teniendo en cuenta su programa, adaptará las actividades a las características y necesidades de estos alumnos, estableciendo los mecanismos para realizarlos, a ser posible, en contacto con el médico responsable del informe, para contribuir así a la integración eficaz de estos alumnos y en lo posible a su pronta recuperación.

Las modificaciones y adaptaciones de la programación así como las actividades propuestas deberán incorporarse al Plan de Centro y como consecuencia a la Memoria Final de curso.
- 4) Los citados informes deberán ser elaborados, preferentemente por médicos con la especialidad correspondiente o medicina deportiva o en su defecto medicina escolar.
- 5) Cuando a partir de una posible detección de algunos problemas a lo largo del curso no exista una información claramente definida acerca de los trastornos de los alumnos, el Departamento Didáctico, por acuerdo de sus miembros o a petición del alumno afectado y previo conocimiento del Director del Centro, propondrá la revisión médica y la emisión del correspondiente informe médico.

#### 15) ACTIVIDADES PARA EL FOMENTO DE LA LECTURA Y MEJORA DE LA EXPRESION ESCRITA Y ORAL

Durante el curso se intentará contribuir tanto a mejorar el conocimiento deportivo y físico como a lograr objetivos donde se fomente la lectura como:

- Despertar y aumentar el interés del alumnado por la lectura.
- Potenciar la comprensión lectora en relación con la Educación Física.
- Formar lectores competentes en el ámbito escolar.
- Lograr que la mayoría del alumnado descubra la lectura como un elemento de disfrute personal.
- Fomentar en el alumnado, a través de la lectura, una actitud reflexiva y crítica en su entorno.
- Usar la biblioteca para el aprendizaje y como fuente de placer.
- Realizar pequeños debates sobre las ejecuciones técnicas de los ejercicios con la finalidad de que los alumnos aprendan a expresar adecuadamente sus ideas y consigan descubrir por sí mismos la técnica correcta de ejecución de los ejercicios.

Además se fomentará que el alumnado utilice los libros de carácter divulgativo tanto de nuestro Departamento como de la Biblioteca del Centro, siguiendo un sistema de préstamo. Se intentará adquirir más libros durante este curso.

Se procurará inculcar en los alumnos la importancia de:

- Anotar las palabras que no han entendido y cuyo significado hayan tenido que buscar en el diccionario.
- Anotar lo que no han comprendido de la lectura.
- Debatir en clase lo que no han comprendido de la lectura.
- Escribir la idea fundamental de la lectura.
- Explicar lo que más les haya sorprendido de lo que han leído.
- Indicar qué otras cosas les gustaría saber más en relación con el tema de la lectura.
- Se intentará además mejorar la comprensión lectora de los alumnos.

Se puede puntuar el trabajo realizado con el 10 % de modificación de la nota media que puede variar el profesor referido al interés mostrado por el alumno o alumna, su poder de superación en la asignatura y participación en la misma.

Los criterios que deberían tenerse en cuenta para el fomento de la lectura y mejora de la expresión escrita y oral son:

- Que los libros del aula, departamento o biblioteca sean accesibles, visibles y manejables.
- Que en la selección de libros a recomendar se tenga en cuenta el nivel de conocimiento y los intereses del alumnado.
- Que se vayan adquiriendo nuevas obras divulgativas ya que la Educación Física está en continua actualidad.
- Que se estimule el uso del diccionario para asegurar la lectura comprensiva.

- Que se tenga muy en cuenta, tanto al evaluar un control como un trabajo o la resolución de actividades en clase, el nivel de expresión y comprensión del alumno.

Algunas de las lecturas que han sido ya seleccionadas son:

- El origen de las olimpiadas
- La correcta alimentación
- La salud del corazón
- La importancia del sueño
- Beneficios de los deportes individuales
- Beneficios de los deportes colectivos
- Beneficios de los deportes de adversario
- La postura corporal
- El cuidado de la columna vertebral

Estas actividades se realizarán preferentemente en aquellas horas en las que los grupos coinciden en la utilización de la instalaciones deportivas y debido a las condiciones climáticas uno de ellos debe permanecer en el aula.

En las reuniones con los padres se insistirá en la importancia de que desde la familia se fomente el hábito hacia la lectura. Así mismo, en el caso de que el profesorado detecte dificultades relacionadas con la lectura, se informará al tutor del alumno para que éste informe a los padres del problema detectado.

### **ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS EDUCACIÓN FÍSICA**

<b>Trimestre</b>	<b>Curso</b>	<b>Actividades</b>
mayo/2022 3º Trimestre	PRIMERO ESO	Salida multidisciplinar de Senderismo Puerto de la Ragua y Castillo de la Calahorra o zonas de Guadix. Fecha Mayo 2022.
Junio /2022 3º Trimestre	SEGUNDO ESO	Actividades en la playa, piragüismo, etc.
Abril 2022 2º Trimestre	TERCERO ESO	Carrera de orientación Llano de la Perdiz
Aún sin asignar por Diputación 2º Trimestre	CUARTO ESO	Iniciación al esquí alpino en Sierra Nevada. Nos tienen que dar fecha
1º Trimestre Noviembre 2021	PRIMERO BACHILLERATO	Senderismo, Camarate.
Mayo 2022	Todo el alumnado	Día de la bicicleta I.E.S. ACCI.