

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

## EDUCACIÓN FÍSICA

### EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

2019/2020

---

#### ASPECTOS GENERALES

---

- A. Contextualización
- B. Organización del departamento de coordinación didáctica
- C. Justificación legal
- D. Objetivos generales de la etapa
- E. Presentación de la materia
- F. Elementos transversales
- G. Contribución a la adquisición de las competencias claves
- H. Recomendaciones de metodología didáctica y estrategias metodológicas
- I. Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación y criterios de calificación
- J. Medidas de atención a la diversidad
- K. Actividades complementarias y extraescolares
- L. Indicadores de logro e información para la memoria de autoevaluación
- M. SECUENCIACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS

#### ELEMENTOS Y DESARROLLOS CURRICULARES

---

EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE E.S.O.  
EDUCACIÓN FÍSICA - 2º DE E.S.O.  
EDUCACIÓN FÍSICA - 3º DE E.S.O.  
EDUCACIÓN FÍSICA - 4º DE E.S.O.



**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA  
EDUCACIÓN FÍSICA  
EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA  
2019/2020**

**ASPECTOS GENERALES**

**A. Contextualización**

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 8.2 del Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, «los centros docentes establecerán en su proyecto educativo los criterios generales para la elaboración de las programaciones didácticas de cada una de las materias y, en su caso, ámbitos que componen la etapa, los criterios para organizar y distribuir el tiempo escolar, así como los objetivos y programas de intervención en el tiempo extraescolar, los criterios y procedimientos de evaluación y promoción del alumnado, y las medidas de atención a la diversidad, o las medidas de carácter comunitario y de relación con el entorno, para mejorar el rendimiento académico del alumnado».

Asimismo y de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 5 de la Orden 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria 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 del aprendizaje del alumnado, «a tales efectos, y en el marco de las funciones asignadas a los distintos órganos existentes en los centros en la normativa reguladora de la organización y el funcionamiento de los mismos, y de conformidad con lo establecido en el artículo 7.2 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, desarrollarán y complementarán, en su caso, el currículo en su proyecto educativo y lo adaptarán a las necesidades de su alumnado y a las características específicas del entorno social y cultural en el que se encuentra, configurando así su oferta formativa».

Además y de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 2.6 de la Orden 14 de julio, «los departamentos de coordinación didáctica elaborarán las programaciones correspondientes a los distintos cursos de las materias que tengan asignadas a partir de lo establecido en los Anexos I, II y III, mediante la concreción de los objetivos establecidos, la ordenación de los contenidos, los criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y calificación, y su vinculación con el resto de elementos del currículo, así como el establecimiento de la metodología didáctica».

El instituto IES Azahar está situado en Antas, siendo el único instituto del pueblo. En este centro se imparten clases de La ESO y presenta dos líneas. Los alumn@s que llegan al mismo son todos del pueblo y de algunas pedanías cercana. La mayoría vienen procedentes del colegio de primaria de Antas ¿El Argar¿.

El nivel socioeconómico es medio. La gran mayoría dedicados a la agricultura, al comercio y al transporte. Respecto al centro, destacar que solamente se imparte la Etapa de Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O.) y que como acabamos de resaltar, se están llevando a cabo diferentes proyectos de carácter educativo, 1) Programa Forma Joven, 2) Proyecto de Escuela Espacio de Paz 3) Coeducación, donde el área de Educación Física está participando para poderlos llevar a cabo.

- El número de alumnos/as que hay en cada nivel es el siguiente:

1ºESO 2ºESO 3ºESO 4ºESO  
A 23 16 23 19  
B 23 15 23 19

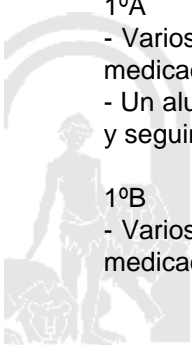
En cuanto a características específicas del alumnado, hay que señalar varios casos:

1ºA

- Varios alumn@s con alergia asmática, alergia al polen, al olivo, etc. Se les recomienda tener en la mochila su medicación habitual.
- Un alumno con un soplo del corazón, del que se está recuperando. Se recomienda ejercicio de baja intensidad y seguimiento individual del profesor.

1ºB

- Varios alumn@s con alergia asmática, alergia al polen, al olivo, etc. Se les recomienda tener en la mochila su medicación habitual.



- Varias alumnas con obesidad.
- Una alumna con un problema de convulsiones.

2ºA/B

- Varios alumn@s con alergia asmática, alergia al polen, al olivo, etc. Se les recomienda tener en la mochila su medicación habitual.

3ºA

- Varios alumn@s con problemas de columna vertebral y rodilla.

3ºB

- Varios alumn@s con problemas de columna vertebral y rodilla
- Varios alumn@s con algún tipo de alergia (polen, ácaros, etc.). Se les recomienda tener en la mochila su medicación habitual.
- Un alumno con una enfermedad que le provoca ir en silla de ruedas.

4ºA

- Varios alumn@s con problemas de columna vertebral y rodilla.
- Varios alumn@s con algún tipo de alergia (polen, ácaros, etc.). Se les recomienda tener en la mochila su medicación habitual.
- Un alumno con una hemiplegia

4ºB

- Varios alumn@s con problemas de columna vertebral y rodilla.
- Varios alumn@s con algún tipo de alergia (polen, ácaros, etc.). Se les recomienda tener en la mochila su medicación habitual.
- Un alumno con diabetes.

Como principales características en todos los grupos hay que señalar:

¿ Heterogeneidad del grupo en cuanto a experiencias motrices previas, lo que motiva aptitudes motrices muy diversas.

¿ Problemáticas familiares (por ejemplo, separaciones de los padres, lo que de alguna manera condiciona la conducta de los alumnos).

¿ A pesar de que la mayoría se muestran muy motivados para la realización de actividades físicas, en cursos más avanzados (3º y 4º ESO) se pierde esa motivación de forma más generalizada.

**B. Organización del departamento de coordinación didáctica**

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 92.1 del Decreto 327/2010, de 13 de julio por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, «cada departamento de coordinación didáctica estará integrado por todo el profesorado que imparte las enseñanzas que se encomienden al mismo. El profesorado que imparta enseñanzas asignadas a más de un departamento pertenecerá a aquel en el que tenga mayor carga lectiva, garantizándose, no obstante, la coordinación de este profesorado con los otros departamentos con los que esté relacionado, en razón de las enseñanzas que imparte».

El Departamento es unipersonal, formado por el profesor Juan Francisco Calvo Morales, que imparte clase en todos los grupos y niveles.

LUNES MARTES MIERCOLES JUEVES VIERNES

1º HORA 2ºA/B LiDi

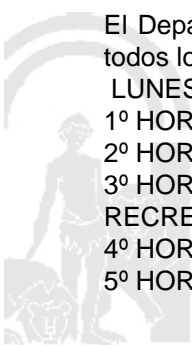
2º HORA 2ºA/B 3ºB 1ºA 4ºB

3º HORA JD Elab Mat 4ºB GUARDIA 2ºA/B

RECREO GUARDIA

4º HORA 1ºA JD 1ºB RDc 1ºB

5º HORA 4ºA GUARDIA 3ºA RD



6º HORA 3ªA GUARDIA 4ªA 3ºB

Normas del departamento:

1.-La programación.

-La asignatura de Educación Física se desarrollará conforme a la programación elaborada por el departamento al principio de curso, la cual será explicada a los alumnos y alumnas en la primera sesión del mismo.

2.-La asistencia.

-La asistencia a clase es obligatoria, sin excepción y al ser una asignatura eminentemente práctica, la falta de asistencia a la misma no es recuperable. La justificación del médico o de los padres(modelo en conserjería) deberá ser entregada al profesor el día siguiente o en día de su incorporación al centro. Si existiera una ausencia larga pero justificada reglamentariamente de un alumno/a el profesor tiene la libertad de proponerle las actividades que crea oportunas para aprobar la evaluación o el curso además de cambiar los porcentajes dados a los conceptos, procedimientos y actitudes.

3.-La exención de la práctica.

En cuanto a la ¿exención de las prácticas de Educación Física¿ tenemos lo siguientes:

-Se aplicará la Resolución de la Dirección General de Ordenación Educativa de la Consejería de Educación y Ciencia de la Junta de Andalucía, publicada en el B.O.J.A. Nº 110 del 5 de Agosto de 1995, en su punto IX B.2, sobre ¿La exención de las prácticas de Educación Física¿.

-Los/as alumnos/as que presenten enfermedades, deficiencias, algún tipo de minusvalía o que a lo largo del curso las sufrieran, impidiéndoles la práctica de determinados contenidos o actividades físicas, deberán presentar AL PROFESOR, informe médico donde se expliciten las anomalías o enfermedades que le afecten, su temporalización, así como las contraindicaciones que afecten a la práctica de la actividad física.

-El criterio del Departamento con respecto a este alumnado, es el de la obligatoriedad de asistencia a clase, recogiendo por escrito el trabajo de clase (¿Diario de clase¿); la realización del control escrito de cada trimestre; así como la práctica y evaluación de actividades alternativas adaptadas. Pudiendo el profesor adaptarles los criterios de calificación.

-Estos criterios también rigen para los/as alumnos/as exentos/as temporales; es decir, con enfermedades o lesiones puntuales,...

4.-El vestuario.

-Será siempre obligatoria la asistencia a clase con ropa deportiva, diferenciando ésta de la ropa cómoda. El no hacerlo supondrá la afectación de la nota de la evaluación, así como la imposibilidad de participar en la clase si esta es práctica (según consideración del profesor).

-No se permitirá el uso de tops.

-Solamente pueden usarse zapatillas deportivas como calzado para la clase.

-Se aconseja desprenderse de elementos como pendientes, pulseras, anillos, etc. Antes del comienzo de la sesión.

5.-La higiene.

Por motivos higiénicos sería recomendable la ducha después de clase, pero al no disponer de una infraestructura necesaria y por el bien de todos es imprescindible y obligatorio:

-Cambiar de camiseta tras la clase, y si es posible de ropa interior y calzado.

-Asearse la mayor parte del cuerpo posible y disponer de los elementos necesarios para ello (jabón, peine, toalla, colonia, desodorante,...).

6.El material.

-El material de la asignatura es para realizar la clase, y sólo durante ella y con presencia del profesor será utilizado.

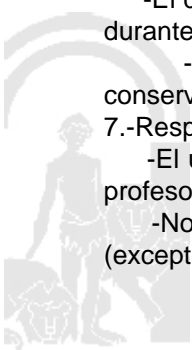
-El departamento no tiene obligación de facilitar material a los alumnos y alumnas fuera del horario lectivo, ni durante el recreo.

-Los/as alumnos/as tienen la obligación de recoger el material utilizado, así como su buen uso, y conservación.

7.-Respecto a la comida, los teléfonos móviles, MP3 y demás aparatos electrónicos.

-El uso de teléfonos móviles y MP3 está prohibido durante las clases. En caso de contravenir esta norma el profesor de la asignatura podrá anotar una incidencia al alumno/a.

-No está permitido el consumo de ningún tipo de comida y/o bebida durante las clases de educación física (excepto agua).



8.-Respecto a la evaluación.

-La evaluación de la asignatura contemplará estándares de aprendizaje de tres niveles, que que supondrán diferentes porcentajes de la nota global. Estos son:

a.-Los estándares de tipo más conceptual en cada unidad didáctica se evaluarán mediante exámenes teóricos, preferentemente tipo test, y/o trabajos. Tendrán un peso total del 20% de la nota final

b.- Los estándares de tipo procedimental en cada unidad didáctica se evaluarán mediante la observación directa de la participación en la práctica diaria y/o con exámenes prácticos. Tendrán un peso del 50% de la nota final.

c.- Los estándares de tipo actitudinal en cada unidad didáctica se evaluarán mediante observación diaria de los mismos y tendrán un peso del 30% de la nota final

Además se tendrá en cuenta lo siguiente:

-Los alumnos/as que no presenten el trabajo en alguna evaluación no aprobarán la misma.

-El alumnado que no apruebe en la nota global de la evaluación no se tendrán en cuenta los positivos que tenga acumulados.

Así tenemos que los aspectos que se evalúan en esta apartado tienen relación con:

Aspectos a evaluar Símbolo Significado

- |   |      |  |
|---|------|--|
| 1. Atuendo deportivo  | -CH  | No trae chándal y/o zapatillas.  |
| 2. Higiene o aseo   | +AS  | Se asea tras la clase de E.F.  |
|   | -As  | No se asea tras la clase de E.F.   |
| 3. Participación  | +P   | Participa activamente en clase de E.F.                                       |
|   | -P   | Participa poco o nada en clase de E.F.                                       |
| 4. Interés  | +I   | Tiene mucho interés por aprender.  |
|   | -I   | Tiene poco o nulo interés por aprender.                                      |
| 5. Presentación trabajos y/o cuaderno                               | W    | Presenta el trabajo en la fecha convenida.                                   |
|   | - W  | Presenta el trabajo fuera de plazo.  |
|   | NP   | No presenta el trabajo o no se presenta a los exámenes.                      |
| 6. Participación en actividades                                     | +PCE | Participación semanal en este tipo actividades complement. y extraescolares. |
| 7. Enfermedad o lesión.   | LES  | Asiste a clase pero no puede participar por enfermedad o lesión              |
| 8. Actitud peligrosa para su seguridad y/o la de sus compañeros/as. |      |  |

-S Actitud peligrosa para su seguridad y/o la de sus compañeros/as.

9. Faltas de asistencia F / FJ No justificada/ Justificada.

11. Retraso R Llegar pasados 5 minutos.

9.-Criterios de recuperación.

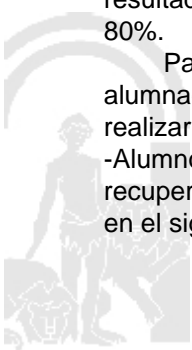
Medidas y procedimientos de evaluación para alumnos con materias pendientes y para la prueba extraordinaria de septiembre.

Comunicaremos individualmente a cada alumno los contenidos de la prueba, las actividades a realizar y la fecha prevista para dicha prueba.

Para aquellos alumnos que suspendan la materia a final de curso, está prevista la realización de una serie de actividades, personalizadas caso por caso, con el objetivo de recuperar y afianzar aquellos aprendizajes que no hayan culminado durante el mismo. Dichas actividades se complementan con la realización de una prueba extraordinaria en Septiembre, también personalizada para cada alumno o alumna en función de los objetivos y contenidos que no se hayan superado durante el curso. La calificación de septiembre, en la ESO, será el resultado de la evaluación de dichas actividades a un 20%, y del resultado de la prueba escrita combinación al 80%.

Para informar al alumnado y a sus familias de los objetivos y contenidos superados y no superados, el alumnado suspendido en Junio recibirá el correspondiente informe, al que se adjuntarán las actividades que debe realizar y toda la información relativa a la prueba extraordinaria de Septiembre.

-Alumnos con la materia pendiente: Todos/as los/as alumnos/as con la asignatura suspendida en algún curso la recuperarán con actividades de recuperación trimestrales, la parte conceptual, y la procedimental si la aprueban en el siguiente curso.



10.-La reiteración en el incumplimiento de las normas de clase, además de las sanciones arriba expuestas, acarreará otras sanciones de tipo disciplinario contempladas en el R.O.F. del centro.

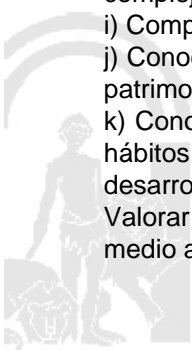
**C. Justificación legal**

- Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre para la mejora de la calidad educativa.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía
- Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.
- Orden 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria 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 del aprendizaje del alumnado.
- Orden de 20 de agosto de 2010, por la que se regula la organización y el funcionamiento de los institutos de educación secundaria, así como el horario de los centros, del alumnado y del profesorado.

**D. Objetivos generales de la etapa**

Conforme a lo dispuesto en el artículo 3 del Decreto 111/2016, de 14 de junio la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.



l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

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

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

### E. Presentación de la materia

La Educación Física es una materia del bloque de asignaturas específicas en todos los cursos de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria.

La materia de Educación Física está orientada fundamentalmente, a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida, en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física saludable en la vida cotidiana y, también, ocupación activa del ocio y tiempo libre. Todo esto brindará al alumnado las oportunidades necesarias para adquirir aptitudes características de ciudadanos y ciudadanas con confianza en sí mismas y socialmente responsables, promoviendo una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos.

La competencia motriz constituye un elemento transversal del currículo. La materia de Educación Física tiene una relevancia fundamental en su desarrollo. En este sentido, esta materia se orientará a profundizar en los conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones vinculados al propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como fin en sí mismas y como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida.

La Declaración de Berlín 2013, producto de la Conferencia Internacional de Ministros encargados del Deporte de la UNESCO, establece que ¿la Educación Física en la escuela y en todas las demás instituciones educativas es el medio más efectivo para dotar a todos los niños y jóvenes de competencias, aptitudes, actitudes, valores, conocimientos y comprensión para su participación en la sociedad a lo largo de la vida¿.

En esta etapa, se irán desarrollando capacidades y competencias en el alumnado, partiendo, en el primer curso, de la orientación y guía más directa del profesorado, buscando, progresivamente, a lo largo de la etapa, que el alumnado vaya desarrollando autonomía hasta llegar a ser capaz de organizar su propia actividad física de manera autónoma, responsable y crítica.

Dado el carácter terminal y propedéutico que tiene el segundo ciclo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria, parte del alumnado que termina esta enseñanza no volverá a cursar la materia de Educación Física, por lo que se debe garantizar, por tanto, que el alumnado a lo largo de esta enseñanza adquiera las competencias necesarias para responsabilizarse del cuidado y mejora de su calidad de vida como futuros ciudadanos y ciudadanas, fomentando el ocio activo y los hábitos de vida saludable.

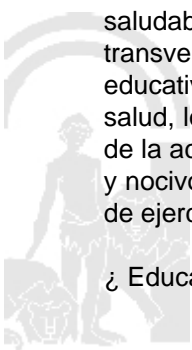
### F. Elementos transversales

Los temas transversales impregnan toda la acción educativa y se trabajan en todas las áreas/materias. Es evidente que ciertas áreas tienen mayor protagonismo que otras en el desarrollo de ciertos temas transversales. En educación física destacamos:

¿ Educación para la Salud. (U. D.- TODAS)

La Educación para la Salud está presente, explícitamente, en los contenidos del área de Educación Física y también forma parte de una nueva orientación de esta área tendente a la consecución de estilos de vida saludables más que a rendimiento físico-deportivo. Por tanto, en nuestro caso, es mucho más que un contenido transversal: es un contenido propio de la materia y además, la base de toda actuación en nuestro ámbito educativo. El alumnado deberá adquirir una serie de conocimientos referidos a los componentes físicos de la salud, los efectos (positivos y negativos) que la actividad física tiene sobre el organismo, los riesgos y beneficios de la actividad física, las actividades a realizar para mantener una buena salud, los efectos de los hábitos tóxicos y nocivos, etc. Conocimientos que permitirán a los alumnos elaborar y llevar a la práctica un programa individual de ejercicios dirigidos a la mejora o cuidado de la salud, o sea, a la consecución de una mejor calidad de vida.

¿ Educación moral y cívica. (U. D.- TODAS)



Se pretenderá inculcar al alumnado una forma de actuar, personal y socialmente, sana y correcta en conciencia; por ejemplo, potenciando el juego limpio, respetando a todo y a todos, prestando unas veces su colaboración a un colectivo (deportes de equipo) y actuando otras veces de forma individual (deportes individuales), aceptando la necesidad de unas reglas y de unos jueces o árbitros, etc. Ya que todo esto es lo que el alumno/a se va a encontrar, o va a necesitar, en la vida real.

¿ Educación para la Paz y para la convivencia. (U. D.- TODAS)

La Educación para la Paz afecta a todas las áreas y etapas educativas. En la práctica de actividades físico-deportivas podemos detectar una serie de actitudes que bajo una perspectiva educativa contribuyen a la Educación para la Paz. Nos estamos refiriendo a: solidaridad, tolerancia, cooperación, deportividad, juego limpio, no violencia, autonomía, respeto a la diversidad, aceptación y respeto hacia las diferencias de capacidad, de eficacia motriz, de morfología, de resultados, etc. Por tanto la intervención del profesor de Educación Física irá siempre encaminada a exponer, valorar y reforzar estos valores en las propuestas de aprendizajes y tareas a realizar. El alumnado se ve implicado muchas veces en actividades competitivas que pueden causar conflictos entre ellos (pensamos que es importante utilizar las actividades competitivas bien enfocadas por cuanto que sirven de motivación al alumnado) fomentándose siempre la solución dialogada de los mismos y el respeto de la autonomía de los demás (convivencia).

¿ Educación para la Igualdad entre Sexos: Coeducación. (U. D.- TODAS)

La Educación para la Igualdad entre Sexos es un principio educativo que debe verse traducido a la práctica en la consecución de un desarrollo autónomo de los alumnos/as y una capacitación de ambos grupos para desenvolverse tanto en el mundo público como en el privado. Un currículo integrador requiere que la Educación Física promueva prácticas que tengan como común denominador el trato igualitario y real de ambos sexos y que respeten y valoren las características de ambos grupos. En ocasiones (como, por ejemplo, en algunas pruebas de test físicos) se harán diferencias entre chicos y chicas pero esto se justificará adecuadamente y se resaltará como algo positivo (lejos de parecer algo negativo).

Intentaremos fomentar un lenguaje no discriminatorio y que el alumnado reflexione y razone sobre la discriminación sexista que históricamente ha existido y que, por desgracia, aún seguimos encontrando (con charlas sobre el tema, trabajos de documentación).

Incluiremos además juegos y actividades de gran valor desde un punto de vista coeducativo, como por ejemplo el Balonkorf (cuya reglamentación favorece la participación conjunta de chicos de ambos sexos respetándose al mismo tiempo las peculiaridades de cada grupo), competiciones mixtas de diferentes juegos y/o deportes (Campeonato de indiacá para el segundo trimestre), etc.

Además, se pretenderá, más genéricamente, una educación para la igualdad de oportunidades (no sólo superando diferencias, de sexo, sino también de edad, ideas, raza, religión, cultura, poder adquisitivo, clase social, etc.)

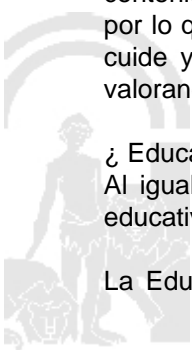
¿ Educación Ambiental. (U. D. ¿Medio natural)

La Educación Ambiental debe constituir no una parcela del trabajo escolar sino un enfoque determinado del mismo, que impregne todas las áreas del currículo. Ello está justificado por la clara interacción que se produce entre el individuo y el entorno (urbano o natural). Por tanto, y desde el área de Educación Física, debe estar presente el planteamiento de todas las actividades físicas en general y más concretamente en las actividades referidas al medio natural y en la realización práctica de éstas. Ya hemos visto que uno de los bloques de contenidos del área de Educación Física (¿Actividad física en el medio natural¿) abarca o incluye este aspecto, por lo que éste es un contenido propio del área. Se pretenderá que el alumno conozca, valore, utilice, disfrute, cuide y respete el medio natural y tome conciencia de responsabilidad respecto del medio ambiente global valorando los principales problemas ambientales

¿ Educación del Consumidor. (U. D.- TODAS)

Al igual que el resto de contenidos transversales, la Educación del Consumidor debe impregnar la actividad educativa en su conjunto hasta convertirse en una línea de actuación preferente.

La Educación del Consumidor pretende ¿la modificación del comportamiento del consumidor enseñándole a





comprender usos y disposiciones de productos y servicios, para la satisfacción de sus necesidades. Según esta idea, y teniendo presente la concepción actual de la actividad física, que se está convirtiendo en un bien cultural de toda la comunidad en torno al que se suscitan expectativas económicas y políticas que tratan de transformarlo en un bien de consumo, se hace necesaria, desde el área de Educación Física, una intervención dirigida a la consecución de una actitud crítica hacia marcas comerciales, instalaciones, recursos, ofertas de actividades, publicidad, consumo de ciertas sustancias, etc., así como hacia el deporte de alta competición y los grandes acontecimientos deportivos como Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo, etc.

¿ Educación Vial. (U. D.- TODAS)

El uso de las vías públicas es una parcela más del comportamiento ciudadano que exige su correspondiente forma educativa. La Educación Física debe contribuir al desarrollo de dicha Educación Vial. Dicha contribución queda más patente cuando se plantean contenidos referidos al bloque de actividades en el medio natural ya que, generalmente, suponen una salida del centro escolar. Se tenderá a resaltar la actuación en las vías públicas apelando al sentido de la responsabilidad. Igual finalidad se perseguirá cuando, dentro de unas horas de clase, se salga del recinto escolar teniendo que usar vías públicas del entorno.

¿ Educación Sexual. (U. D.- TODAS)

La educación para la igualdad se plantea expresamente por la necesidad de crear desde la escuela una dinámica correctora de las discriminaciones. Entre sus objetivos están los siguientes:

o Analizar críticamente la realidad y corregir prejuicios sexistas y sus manifestaciones en el lenguaje, publicidad, juegos, profesiones, etc. o Adquirir habilidades y recursos para realizar cualquier tipo de tareas, domésticas o no. o Consolidar hábitos no discriminatorios.

Las diferencias biológicas que existen entre los sexos no son razones para la marginación de uno u otro en determinadas actividades físicas. La actividad física educativa va a facilitar el conocimiento entre los sexos y la no discriminación.

¿ Cultura andaluza. (U. D.- Feria del Juego y Deportes Populares)

Se tendrá en cuenta la Cultura Andaluza, como si ésta fuese otro de los temas transversales, ya que se trata de la necesidad de conectar todos los contenidos de enseñanza con las realidades, tradiciones, problemas y necesidades del pueblo andaluz. Los contenidos propios de la Cultura Andaluza que más se pueden y deben tratar en el área de Educación Física tienen que ver con tres aspectos fundamentales: los juegos y deportes tradicionales, las danzas populares y los espacios naturales protegidos. Al tratar estos contenidos se conectarán, especialmente, con la tradición y realidad andaluzas.

¿ Educación multicultural, o intercultural. (U. D.- Feria del Juego)

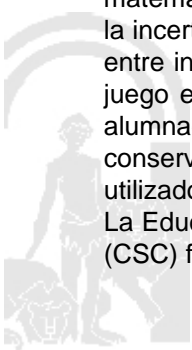
Por la creciente intercomunicación de las culturas y la presencia, cada vez mayor, entre nosotros de inmigrantes racial y culturalmente diferentes. Despertar el interés por conocer otras culturas y desarrollar actitudes de respeto y colaboración con grupos culturalmente minoritarios.

### G. Contribución a la adquisición de las competencias claves

La materia de Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave. Esta ayuda al desarrollo de la competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT) ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento

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

La Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC) fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Las reglas que se establecen en



los juegos y los deportes, las normas de seguridad vial, la prevención de lesiones, los primeros auxilios, etc. son elementos de la Educación Física que, por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al alumnado para la vida en sociedad.

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

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



**H. Recomendaciones de metodología didáctica y estrategias metodológicas**

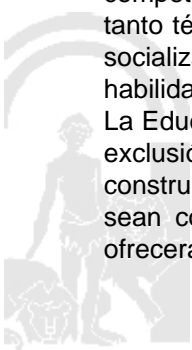
De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 7 del Decreto 111/2016 de 14 de Junio y el artículo 4 de la Orden de 14 de julio de 2016, las recomendaciones de metodología didáctica para la Educación Secundaria Obligatoria son las siguientes:

1. El proceso de enseñanza-aprendizaje competencial debe caracterizarse por su transversalidad, su dinamismo y su carácter integral y, por ello, debe abordarse desde todas las materias y ámbitos de conocimiento. En el proyecto educativo del centro y en las programaciones didácticas se incluirán las estrategias que desarrollará el profesorado para alcanzar los objetivos previstos, así como la adquisición por el alumnado de las competencias clave.
2. Los métodos deben partir de la perspectiva del profesorado como orientador, promotor y facilitador del desarrollo en el alumnado, ajustándose al nivel competencial inicial de éste y teniendo en cuenta la atención a la diversidad y el respeto por los distintos ritmos y estilos de aprendizaje mediante prácticas de trabajo individual y cooperativo.
3. Los centros docentes fomentarán la creación de condiciones y entornos de aprendizaje caracterizados por la confianza, el respeto y la convivencia como condición necesaria para el buen desarrollo del trabajo del alumnado y del profesorado.
4. Las líneas metodológicas de los centros docentes tendrán la finalidad de favorecer la implicación del alumnado en su propio aprendizaje, estimular la superación individual, el desarrollo de todas sus potencialidades, fomentar su autoconcepto y su autoconfianza, y los procesos de aprendizaje autónomo, y promover hábitos de colaboración y de trabajo en equipo.
5. Las programaciones didácticas de las distintas materias de la Educación Secundaria Obligatoria incluirán actividades que estimulen el interés y el hábito de la lectura, la práctica de la expresión escrita y la capacidad de expresarse correctamente en público.
6. Se estimulará la reflexión y el pensamiento crítico en el alumnado, así como los procesos de construcción individual y colectiva del conocimiento, y se favorecerá el descubrimiento, la investigación, el espíritu emprendedor y la iniciativa personal.
7. Se desarrollarán actividades para profundizar en las habilidades y métodos de recopilación, sistematización y presentación de la información y para aplicar procesos de análisis, observación y experimentación, adecuados a los contenidos de las distintas materias.
8. Se adoptarán estrategias interactivas que permitan compartir y construir el conocimiento y dinamizarlo mediante el intercambio verbal y colectivo de ideas y diferentes formas de expresión.
9. Se emplearán metodologías activas que contextualicen el proceso educativo, que presenten de manera relacionada los contenidos y que fomenten el aprendizaje por proyectos, centros de interés, o estudios de casos, favoreciendo la participación, la experimentación y la motivación de los alumnos y alumnas al dotar de funcionalidad y transferibilidad a los aprendizajes.
10. Se fomentará el enfoque interdisciplinar del aprendizaje por competencias con la realización por parte del alumnado de trabajos de investigación y de actividades integradas que le permitan avanzar hacia los resultados de aprendizaje de más de una competencia al mismo tiempo.
11. Las tecnologías de la información y de la comunicación para el aprendizaje y el conocimiento se utilizarán de manera habitual como herramientas integradas para el desarrollo del currículo.

Basándonos en las recomendaciones metodológicas anteriores, para la materia de Educación Física se pueden tener en cuenta las siguientes estrategias metodológicas recogidas en la parte correspondiente del Anexo de la Orden de 14 de julio de 2016.

Los estilos de enseñanza y aprendizaje y la estrategias metodológicas utilizadas generarán climas de aprendizaje que contribuyan óptimamente al desarrollo integral del alumnado y a la mejora de su calidad de vida. Es esencial que el profesorado de Educación Física desarrolle y aplique una gama suficiente de estilos, técnicas y estrategias de enseñanza y aprendizaje, que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias clave adaptándose al grupo, a cada alumno y alumna y a los contenidos a trabajar. Se utilizarán tanto técnicas reproductivas como de indagación siempre tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, autonomía, confianza, creatividad y participación del alumnado. Se buscará desarrollar distintas habilidades y estilos cognitivos.

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



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

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

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

La Educación Física proporcionará al alumnado técnicas de concentración, relajación, toma de conciencia, gestión y autorregulación emocional, aplicables a la vida cotidiana.

Se reconocerá y apoyará el progreso del alumnado, partiendo y respetando sus características individuales. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados para la motivación del alumnado en su progreso y evolución, por lo que se utilizarán diferentes tipos de feedback adaptados a cada persona y a cada situación. La equidad del profesorado va a favorecer una visión positiva del alumnado hacia la práctica física y su aprendizaje, eliminando estereotipos sobre la misma.

Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá implementar protocolos de actuación en caso de accidente. Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado. Para ello se fomentará un uso adecuado de Internet y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo de esta etapa educativa.

Como ya se dijo anteriormente, para el desarrollo de los contenidos de esta materia cobra especial importancia la realización de actividades complementarias o extraescolares, pudiéndose establecer acuerdos y alianzas externas con entidades y organizaciones del entorno así como la colaboración con las familias del alumnado. La realización de actividades en los entornos próximos del centro, así como en los espacios naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia de adquisición de hábitos de salud y calidad de vida.

Finalmente, destacar que para el logro de una Educación Física de calidad y, por ende, la mejora de la Educación en general, es necesaria la evaluación de todos los elementos y factores implicados en el proceso de enseñanza y aprendizaje: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, etc.

## METODOLOGIA DIDACTICA.

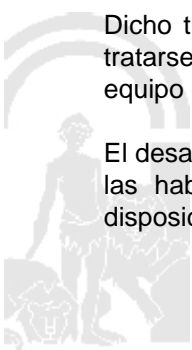
### 1. ASPECTOS GENERALES Y FUNDAMENTACIÓN DE LA DIDACTICA.

Dentro de este marco, conviene ofrecer una serie de pautas que guíen la actuación del docente en los procesos de enseñanza y favorezcan, paralelamente, los procesos de aprendizaje de los alumnos.

Las características propias del Área de Educación Física aconsejan un tratamiento global que debe buscar la integración del mayor número de aspectos posibles recogidos dentro de los diferentes núcleos de contenidos, relacionando conocimientos, procedimientos y actitudes.

Dicho tratamiento implica, en la práctica de educación física, el desarrollo de las capacidades motrices debe tratarse junto al de otras capacidades, potenciando para ello estructuras que favorezcan el trabajo conjunto del equipo docente.

El desarrollo de habilidades y destrezas ha de partir de aquellas consideradas como básicas y atender al logro de las habilidades específicas mediante la transferencia de aspectos cuantitativos que sitúen al alumno en disposición de poder realizar prácticas deportivas.



Las directrices que debemos de seguir en el proceso de enseñanza y aprendizaje son aquellas que favorecen el aprendizaje significativo, tal y como se estipula en el Decreto 148/2002 de 14 de Mayo. Para conseguirlo, nos apoyamos en una serie de principios psicopedagógicos y didácticos.

- Partir de la situación del alumno/a.
- Atender a la diversidad.
- Facilitar la construcción de aprendizajes significativos.
- Primar la investigación como principio impregnador de la acción educativa.
- Crear situaciones de aprendizaje motivadoras.

El proceso de enseñanza-aprendizaje debe poseer un carácter sistematizado y adecuado a las diferencias y peculiaridades de los alumnos, detectadas mediante una exploración inicial. El profesor debe planificar su intervención a partir de dicha situación, considerando que las diferencias individuales no han de suponer planteamientos discriminatorios.

El papel del profesor es básico para la eliminación de los estereotipos, potenciando la igualdad de roles y la participación en grupos mixtos. La diversificación se presenta como una solución tanto para el logro de una coherente coeducación, como para la integración, dentro del respeto de la individualidad, en un programa común.

Deberemos de tener presente en la configuración de su diseño, y por tanto en toda la planificación, la diversidad de actividades e informaciones que atiendan a las necesidades e intereses de cada uno de los alumnos, tratando de contemplarlas de forma individualizada en los criterios de evaluación establecidos.

Dado que el estudio del cuerpo y su movimiento no son competencia exclusiva de la Educación Física, es importante considerar las aportaciones fundamentales de las diversas áreas, correspondiendo al equipo docente su integración y ordenación.

## 2. LA ORGANIZACIÓN EN EL AULA.

Una buena organización en el aula permite desarrollar con mayores garantías de éxito todo el proceso de enseñanza-aprendizaje. Implica un esfuerzo por colaborar y cooperar con todo el equipo educativo.

El espacio en el que actúa el profesor de educación física es muy variado: desde la propia aula hasta los espacios abiertos naturales o urbanos, pasando por las instalaciones deportivas o recreativas del centro.

Conviene tomar precauciones a fin de que los espacios de trabajo (así como los materiales utilizados) no supongan un peligro, potenciando al mismo tiempo hábitos que favorezcan su cuidado y mantenimiento.

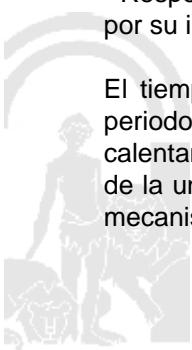
El cuidado de las instalaciones y su uso, la manipulación correcta de materiales, la adecuación de diferentes ejercicios a las edades y niveles de los alumnos, el establecimiento de período alternativos de trabajo y descanso... son algunos factores que inciden en el aumento de la seguridad en la práctica de educación física.

## 3. LA ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO.

La organización del tiempo responde a varios criterios de los cuales son interesantes de destacar los siguientes:

- La flexibilidad horaria en función de los acontecimientos, de la metodología empleada en una determinada tarea, de las actividades, etc.
- La regularidad horaria en ciertos momentos para facilitar puntos de referencia evitando así que se sientan perdidos/as.
- Respeto de los ritmos personales de aprendizaje entendiéndolo como el criterio de flexibilidad, pero se destaca por su importancia en la tarea educativa.

El tiempo de actuación del alumno debe adecuarse a la tarea que se realiza y a su duración, intercalando periodos de trabajo y descanso proporcionados. Habrá que determinar períodos relacionados con el calentamiento, como elemento preparatorio y otros destinados a la relajación o vuelta a la calma. El ritmo dentro de la unidad de clase debe garantizar la utilización real del tiempo estableciendo progresiones en la actividad y mecanismos adecuados para ello.



#### 4 EL AGRUPAMIENTO DE LOS ALUMNOS.

Los agrupamientos del alumnado dependerán fundamentalmente de las características de las actividades. La variedad de éstos aporta mayor enriquecimiento a los alumnos y alumnas y rompe con la monotonía.

Los trabajos individuales fomentan la autonomía del alumnado y en muchas ocasiones la necesidad de superarse. Los trabajos en pequeños grupos favorecen el desarrollo de la desinhibición, de la colaboración y del respeto. Los trabajos en grandes grupos desarrollan en cada individuo nociones de responsabilidad para el buen funcionamiento de las tareas y de cooperación.

En educación física, la tendencia es mixta en la utilización de los distintos tipos de agrupamientos, pues cada aprendizaje es específico y requiere una organización específica.

#### 5 SISTEMAS DE PARTICIPACIÓN Y MOTIVACIÓN DEL ALUMNO.

Nosotros como docentes y formadores debemos partir siempre de las motivaciones e intereses de nuestros alumnos/as, por tanto debemos intentar descubrir cuáles son. Estas pueden aparecer al principio del curso o a lo largo del mismo.

El alumnado puede verse motivado por diversas razones: necesidad de nuevos conocimientos, mejorar su condición física, sentirse importante dentro del grupo, relacionarse con otros/as compañeros/as, porque hay contenidos que le divierten.

Nosotros procuraremos satisfacer aquellos intereses detectados en el alumnado con el fin de motivarlos hacia nuestras clases y fomentar su participación activa en las mismas, dar la oportunidad de que todos puedan sentirse atraídos. Utilizaremos las primeras clases con cada curso para ver qué esperan de la asignatura, del profesor, que les gustaría trabajar, un cuestionario inicial en el que manifiesten abiertamente que esperan de las clases de E. F. No obstante procuraremos analizar las intervenciones de los alumnos/as a lo largo del curso e ir comprobando el grado de motivación que demuestran, de éste modo procuraremos:

- Crear las condiciones necesarias para satisfacer sus necesidades.
- Coordinar sus motivaciones con los contenidos para cada curso.
- Ver que tipo de refuerzo debemos aplicar en cada momento.

Cada grupo y curso supone una situación única y diferente del resto ante la que debemos saber responder. De nosotros dependerá que el grupo permanezca motivado por lo que es fundamental nuestra capacidad de adaptación y flexibilidad con el fin de mantener la motivación de nuestros alumnos.

De forma resumida señalaremos algunas estrategias motivadoras que debemos tener presentes:

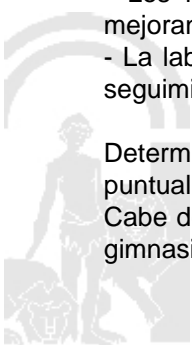
1. Teniendo en cuenta las características y necesidades específicas de las clases de Educación Física, la planificación y seguimiento de la organización cumple una serie de funciones que están relacionadas con el proceso de enseñanza-aprendizaje como:

- El aprendizaje de los alumnos/as: permite mayores posibilidades de asimilación, mejorando la participación e individualización de la enseñanza y posibilitando un mejor aprovechamiento de tiempo disponible para la práctica.
- El ambiente de clase: favorece un clima de clase positivo, donde se propicien y mejoren las interacciones socioafectivas y aumente el nivel de motivación de la clase.

- Los recursos disponibles, materiales, espaciales y temporales: consigue su optimización, aumentando y mejorando sus posibilidades de utilización, con las máximas condiciones de seguridad.
- La labor del profesor: una correcta planificación de la organización de la clase le permite un mejor control y seguimiento del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Determinar claramente las normas para la entrada y salida de los alumnos/as del gimnasio, referido a puntualidad, orden.

Cabe destacar una norma fundamental, no utilizar, ni tocar, cualquier material deportivo que se encuentre en el gimnasio, a la hora de entrar a clase, o a lo largo de dicha sesión de clase, si no es con el objetivo fijado por la



profesora. Está prohibido jugar al balón dentro del gimnasio, si la profesora no ha mandado hacer ese ejercicio, para evitar: lesiones al resto de compañeros/as y destrozos de material deportivo e instalaciones del gimnasio (cámaras de seguridad, focos, etc). Si algunas de estas normas fueran incumplidas serían sancionadas negativamente en la nota final trimestral, ya que la asignatura de Educación Física intenta como objetivo fundamental formar positivamente al alumnado en Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y natural, y Competencia social y ciudadana

A la hora de transmitir de una manera adecuada la información de la realización de la actividad a los alumnos/as, se agruparán en torno a la profesora para focalizar su atención. En cuanto la información haya sido transmitida, se resolverán las dudas existentes y los alumnos/as se irán a realizar sus ejercicios.

Criterios a tener en cuenta para la determinación de las distintas agrupaciones de alumnos en clase, van a ser sobre todo de tipo social. Se busca fomentar la colaboración e integración de los alumnos/as, la aceptación de los demás, la responsabilidad de sus componentes, asumiendo distintos roles dentro del grupo y respetando y mejorando las interacciones.

Se le da una importancia vital a la seguridad en todo momento en clase, actuando así:

- Colocación de la profesora en lugar adecuado para un mayor control visual de la clase.

- Hacer actividades progresivas en su nivel de dificultad y ejecución:

- o Mantener o aumentar el grado de motivación de los alumnos/as en clase

- o Nivel de seguridad en la realización

Por la propia naturaleza de las sesiones de Educación Física en las que se trabaja mediante el movimiento, con grupo de alumnos/as numeroso y heterogéneo y en condiciones que en muchas ocasiones no se adecuan a nuestras necesidades en cuanto a los espacios y materiales existentes en los centros de enseñanza, el mantener las máximas condiciones de seguridad en la práctica se convierte en un objetivo fundamental, para la profesora. Las dotaciones e instalaciones existentes en los centros educativos, condicionan en gran medida las posibilidades de trabajo de determinados contenidos y el diseño de las tareas de enseñanza-aprendizaje. Los materiales y espacios utilizados deben favorecer la máxima participación de los alumnos/as y mantener las máximas condiciones de seguridad.

## 6. METODOLOGÍA ¿CONCRETA¿

En todas las Unidades Didácticas, se utilizará una organización en la Parte Inicial (calentamiento) masiva, por parejas y pequeños grupos. En la Parte Principal dependerá del contenido puesto en práctica, buscando siempre la máxima participación y seguridad del alumnado. En la Vuelta a la Calma, la organización será fundamentalmente masiva o por parejas.

En alguna Unidad Didáctica, se subirá en la página Web del instituto, el contenido teórico, que el alumnado tendrá que imprimir de manera obligatoria, antes de la primera sesión.

La forma de llevar a cabo las sesiones atenderá a una serie de aspectos:

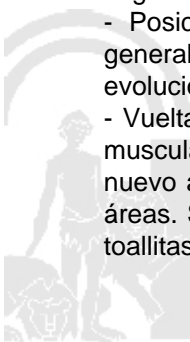
- Comienzo de sesión: El alumnado llegará al gimnasio para comenzar la sesión, dejándose 5 minutos de margen para la llegada y/o preparación de los alumnos/as (cambios de vestimenta¿). Tras esto se procederá a:

- Información inicial al grupo: Será breve, clara y concisa, con distintos ejemplos, si son necesarios, para su comprensión. Esa información hará referencia al objetivo principal y a los contenidos de la sesión, así como a los aspectos organizativos de los mismos (material, grupos, ubicación,...). Puede ser suministrada por el profesorado o mediante algún medio tecnológico o material (Dvd explicativo, hojas de tareas¿).

- Calentamiento: Se realizará en todas las clases siguiendo las indicaciones de Blázquez, D. (2004) pues aunque existe controversia sobre su utilidad se considera interesante por varios motivos: fisiológicos, psicológicos, preparatorios y de consolidación de hábitos saludables de práctica de educación física. Mientras nuestro alumnado realiza el calentamiento, procederemos a pasar lista y a revisar la tarea diaria del cuaderno pedagógico. A los que no estén en clase al pasar lista se les anota una ¿R¿ de Retraso o ¿F¿ de ausencia, según corresponda, que constará en el parte diario de faltas y en el del profesor/a.

- Posición y evolución del profesorado: El docente adoptará una posición destacada y fuera del grupo generalmente con formaciones semicirculares, evitando dejar personas fuera del ángulo de visión. El profesor/a evolucionará por los distintos grupos para suministrar el feed-back necesario en cada momento.

- Vuelta a la calma: Dependiendo de la sesión consistirá en una serie de ejercicios de estiramientos y soltura muscular y/o una reflexión final sobre lo aprendido, con el objeto de disminuir la activación para poder volver de nuevo a las aulas, donde un exceso de actividad puede repercutir negativamente en los aprendizajes de otras áreas. Se fomentará que el alumnado efectúe un aseo mínimo (cambio de camiseta, lavado de axilas mediante toallitas húmedas¿). El cambio de camiseta será puntuado positivamente en la ficha del alumno/a diariamente.



- Anotación de la observación sistemática: Al terminar la sesión, el docente anota en su diario y hojas de registro los aspectos más interesantes a destacar.

**7. ELEMENTOS METODOLÓGICOS**

- Cuaderno del profesor.
- Contenidos teóricos.
- Fichas prácticas con contenidos deportivos.
- Materiales deportivos.

**I. Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación y criterios de calificación**

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 13.1 de la Orden de 14 de julio de 2016, «la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será continua, formativa, integradora y diferenciada según las distintas materias del currículo».

Asimismo y de acuerdo con el artículo 14 de la Orden de 14 de julio de 2016, «los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos de la etapa en las evaluaciones continua y final de las distintas materias son los criterios de evaluación y su concreción en los estándares de aprendizaje evaluables». Además para la evaluación del alumnado se tendrán en consideración los criterios y procedimientos de evaluación y promoción incluidos en el proyecto educativo del centro, así como los criterios de calificación incluidos en la presente programación didáctica.

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 15 de la Orden de 14 de julio de 2016, «el profesorado llevará a cabo la evaluación, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna y de su maduración personal en relación con los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria y las competencias clave. A tal efecto, utilizará diferentes procedimientos, técnicas o instrumentos como pruebas, escalas de observación, rúbricas o portfolios, entre otros, ajustados a los criterios de evaluación y a las características específicas del alumnado».

**PROCEDIMIENTOS, MECANISMOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.**

PARA 1º, 2º, 3º Y 4º DE ESO:

**PARA LA EVALUACIÓN DE LOS ESTÁNDARES RELACIONADOS CON CONCEPTOS:**

- Test, trabajos escritos individuales y/o en grupo sobre la temática que se lleva a cabo (uno o dos por trimestre).
- Evaluación continua mediante la observación y planteamiento de cuestiones en el desarrollo de las sesiones.

**PARA LA EVALUACIÓN DE LOS ESTÁNDARES RELACIONADOS CON PROCEDIMIENTOS:**

- Pruebas o test de condición física y motriz (seis test que se realizarán el principio y al final del curso), la participación diaria en las sesiones de las diferentes unidades didácticas y exámenes prácticos o pruebas de control y/o montajes.

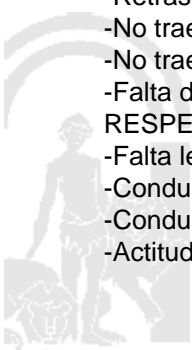
**PARA LA EVALUACIÓN DE LOS ESTÁNDARES RELACIONADOS CON ACTITUDES: ASISTENCIA, PUNTUALIDAD, ROPA APROPIADA E INTERÉS O ESFUERZO PERSONAL.**

- Falta injustificada. ¿ 0,5. (Por la pérdida de la práctica física de ese día)
- Retraso. ¿ 0,5. (Por la pérdida de la práctica física de ese día)
- No traer ropa apropiada ¿ 0,5.
- No traer el aseo personal -0,5.
- Falta de participación o esfuerzo ¿ 0,5.
- RESPECTO DE NORMAS: Profesor/ a; Compañeros/as; Materiales y Actividad propuesta.**
- Falta leve con negativo. -0,5.
- Conducta contraria a normas de convivencia. -0,5.
- Conductas gravemente perjudiciales a la convivencia. ¿ 0,5.
- Actitud pasiva o despectiva ante la actividad propuesta.- 0,5.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000766

Fecha Generación: 29/04/2020 19:02:04





**ENTREGA DE TRABAJOS:**

-Por cada día que pase de la fecha de entrega de un trabajo. ¿ 0,5.

Nota: Aquel alumno/a que sume un 20% de faltas de asistencia injustificadas al trimestre, perderá el derecho a ser evaluado/a.

La experiencia profesional nos ha llevado a la conclusión, después de varios años de ejercer la docencia, de que no todos los alumnos/as (desgraciadamente en un número creciente en los últimos años) pueden alcanzar los niveles mínimos de logro en ciertas habilidades físico-deportivas, a pesar de poner suficiente empeño e interés en tales metas debido, tal vez, a la proliferación de PROBLEMAS DE SOBREPESO (en algunos casos llegando a la obesidad) y OTRAS PATOLOGÍAS que dificultan la práctica físico-deportiva. En base a ello establecemos una serie de aspectos para completar la valoración de los estándares relacionados con las actitudes:

1-La ASISTENCIA a todas y cada una de las clases de cada trimestre. Las faltas de asistencia deben estar justificadas. El alumnado dispone de dos semanas para justificar la falta de asistencia al profesorado correspondiente; pasado este periodo se entiende que no está justificada.

2-La aportación por parte del alumno/a de la INDUMENTARIA ADECUADA para la realización de la clase de Educación Física.

3-HIGIENE-CAMBIO DE CAMISETA: Tras la sesión de educación física, y con objeto de potenciar en el alumnado la necesidad de la higiene corporal tras la realización de cualquier actividad física, éstos tendrán que asearse; es obligatorio ponerse una camiseta diferente a la que se ha utilizado para la práctica. Para ello, se dejará los últimos cinco minutos de clase.

Dichos instrumentos de evaluación llevarán aparejados una calificación numérica que será recogida en el Cuaderno de notas de clase del profesor, en la que se anotarán sistemáticamente los logros y las dificultades de los/as alumnos/as en cada Unidad Didáctica. En el apartado de observaciones anotaremos los aspectos en los que notamos sus mayores dificultades (dificulta física, memorización, comprensión, expresión,...) y todas aquellas anotaciones que reflejen el trabajo diario en el aula como las respuestas a las preguntas orales, la participación en clase, interés, asistencia, puntualidad, trabajos individuales y colectivos, actividades realizadas en casa.

Finalmente, anotaremos el grado de cumplimiento de cada uno de los objetivos fijados para la E.S.O. para el cumplimiento de las competencias básicas.

Trataremos de utilizar los datos obtenidos para tener siempre una información detallada del proceso de aprendizaje de cada alumna/o y de ir elaborando un "diagnóstico" de los mismos, para así poder poner los medios para ir mejorando dicho proceso de aprendizaje.

Se intenta a través de estos instrumentos que cada uno de los ámbitos de contenido tenga la misma valoración en la nota final y también la utilización de fuentes de información variadas con el objeto de tomar en cuenta, de alguna manera, las distintas formas de aprendizaje de los/as alumnos/as y solucionar el problema que generan, en algunos alumnos/as, los exámenes. Es también muy importante recoger la coevaluación entre alumnos/as y la autoevaluación como procesos sumamente interesantes. Para ello es necesario que a principio de curso se informe a los/as alumnos/as de los objetivos expresados en capacidades que se pretenden alcanzar, de la metodología, de los criterios, etc.

Es muy importante señalar el carácter flexible de nuestra Programación que tendrá que adaptarse a las necesidades del alumnado con el que trabajemos. Para ello será muy relevante autoevaluar la propia Programación Didáctica, lo que se realizará trimestralmente en la reunión de Departamento.

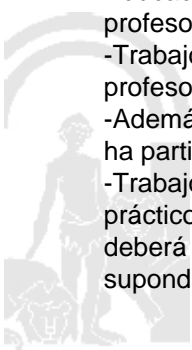
**-ALUMNADO LESIONADO**

Esta exención tendrá una justificación médica en la que se desaconseje la práctica deportiva y se explique el tipo de lesión, tratamiento, duración y si existen ejercicios compensatorios que el alumno pueda realizar en clase de Educación Física. Deberán asistir a clase en la medida de lo posible y realizar la tarea específica propuesta por el profesorado. El tipo de trabajo que debe realizar es el siguiente:

-Trabajo de ayuda en la realización de la clase. En el caso de que la lesión no se lo impida, podrá, ayudar al profesorado con la distribución y recogida del material, organización y desarrollo de la clase, etc.

-Además el alumnado deberá cumplimentar una ficha, que recoja el desarrollo de la sesión de clase en la que no ha participado.

-Trabajo de evaluación. En caso de que dicha lesión le impida la realización de alguna prueba de carácter práctico o le obligara a no intervenir en más de un 30% de sesiones dedicadas a una unidad didáctica, el alumno deberá realizar un trabajo o examen escrito relacionado con los contenidos de dicha unidad. Este trabajo supondrá la nota de procedimientos de dicha unidad.



**-ALUMNADO EXENTO DURANTE TODO EL CURSO**

Se refiere a aquellos alumnos que no puedan hacer ejercicio físico por tener una enfermedad o lesión duradera. En estos casos, habrá que presentar un justificante médico al principio de curso, especificando el problema del alumno/a. En este caso, se sustituirá la parte práctica por trabajos teóricos y/o exámenes escritos relacionados con los contenidos de la asignatura.

**CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.**

Para cada criterio de evaluación, y en cada unidad didáctica, desarrollaré una serie de estándares de aprendizaje, unos básicos, otros medios y otros elevados (y además divididos en tres ámbitos, conceptuales, procedimentales y actitudinales)

Los estándares de aprendizaje básicos(B) tienen un porcentaje de hasta el 60%, pudiendo obtener hasta un 6 de puntuación.

Los estándares de aprendizaje medio(M) tienen un porcentaje de hasta un 20%, que sumado a la puntuación de los básicos podrá obtenerse hasta 8 puntos.

Los estándares de aprendizaje elevados o altos(A) tienen un porcentaje de hasta un 20%, que sumados a los anteriores podrá obtenerse hasta 10 puntos.

Los indicadores de logro de cada estándar de aprendizaje van desde el valor 1 (que indica que no lo cumple) hasta el valor 5 (que indica que lo cumple a un nivel alto).

Si queremos hacer corresponder estos indicadores con una nota entre 0 y 10 tenemos:

Indicador de logro-----	Acción -----	Nota
equivalente		
1-----	No lo cumple -----	entre
1 y 2 puntos.		
2-----	No lo cumple, pero puede cumplirlo--	entre 2,1 y 4,9 puntos.
3-----	Lo cumple suficientemente -----	entre 5 y 6,5
puntos.		
4-----	Lo cumple notablemente -----	ente 6,6 y
8,5 puntos.		
5-----	Lo cumple a un nivel alto -----	entre 8,5 y
10 puntos.		

La puntuación final de cada evaluación la reparto en tres ámbitos relacionados con los estándares de aprendizaje. Cada ámbito tiene que ser calificado al menos con un 3 para poder tener en cuenta el resto de ámbitos.

LA EVALUACIÓN DE LOS ESTÁNDARES RELACIONADOS CON CONCEPTOS: se calificará con un 20%.(El hecho de no entregar o superar ese 3 en el trabajo lleva consigo no superar la asignatura).

LA EVALUACIÓN DE LOS ESTÁNDARES RELACIONADOS CON PROCEDIMIENTOS: se calificará con un 50%.(El hecho de no superar ese 3 en la parte práctica lleva consigo no superar la asignatura).

LA EVALUACIÓN DE LOS ESTÁNDARES RELACIONADOS CON ACTITUDES: se calificará con un 30%.(El hecho de no superar ese 3 en la actitud lleva consigo no superar la asignatura).

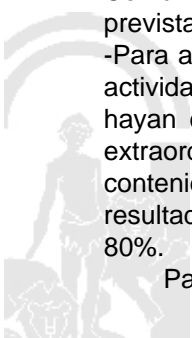
**MECANISMOS DE RECUPERACIÓN.**

Medidas y procedimientos de evaluación para alumnos con materias pendientes y para la prueba extraordinaria de septiembre.

Comunicaremos individualmente a cada alumno los contenidos de la prueba, las actividades a realizar y la fecha prevista para dicha prueba.

-Para aquellos alumnos que suspendan la materia a final de curso, está prevista la realización de una serie de actividades, personalizadas caso por caso, con el objetivo de recuperar y afianzar aquellos aprendizajes que no hayan culminado durante el mismo. Dichas actividades se complementan con la realización de una prueba extraordinaria en Septiembre, también personalizada para cada alumno o alumna en función de los objetivos y contenidos que no se hayan superado durante el curso. La calificación de septiembre, en la ESO, será el resultado de la evaluación de dichas actividades a un 20%, y del resultado de la prueba escrita combinación al 80%.

Para informar al alumnado y a sus familias de los objetivos y contenidos superados y no superados, el



alumnado suspendido en Junio recibirá el correspondiente informe, al que se adjuntarán las actividades que debe realizar y toda la información relativa a la prueba extraordinaria de Septiembre.

-Alumnos con la materia pendiente: Todos/as los/as alumnos/as con la asignatura suspensa en algún curso la recuperarán si la aprueban en el siguiente curso.

## J. Medidas de atención a la diversidad

Los centros docentes desarrollarán las medidas, programas, planes o actuaciones para la atención a la diversidad establecidas en el Capítulo IV del Decreto 111/2016, de 14 de Junio, así como en el Capítulo IV de la Orden de 14 de julio de 2016 en el marco de la planificación de la Consejería competente en materia de educación.

### INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.

La Educación Secundaria Obligatoria se organiza de acuerdo con los principios de educación común y de atención a la diversidad del alumnado. Las medidas de atención a la diversidad en esta etapa estarán orientadas a responder a las necesidades educativas concretas del alumnado y al logro de los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria y la adquisición de las competencias correspondientes y no podrán, en ningún caso, suponer una discriminación que impida alcanzar dichos objetivos y competencias y la titulación correspondiente. La atención a la diversidad se organizará desde criterios de flexibilidad organizativa y atención inclusiva, con el objeto de favorecer las expectativas positivas del alumnado sobre sí mismo y obtener el logro de los objetivos y las competencias clave de la etapa. Las medidas de atención a la diversidad que adopte el centro formarán parte del proyecto educativo.

Al comienzo de cada curso o cuando el alumnado se incorpore al mismo, se informará al alumnado y a sus padres de las medidas y programas para la atención a la diversidad establecidos por el centro e, individualmente, de aquellos que se hayan diseñado para el alumnado que lo precise, facilitando la información necesaria para que puedan apoyar el proceso educativo de sus hijos e hijas.

### NORMATIVA REGULADORA DEL PLAN DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

¿ Decreto 111/2016, de 14 de Junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía.

¿ Orden de 14 de Julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación del proceso de aprendizaje del alumnado.

¿ Orden del 25 de Julio de 2008, por la que se regula la atención a la diversidad del alumnado que cursa la educación básica en los centros docentes públicos de Andalucía.

¿ Instrucciones de 22 de Junio de 2015, de la dirección general de participación y equidad, por las que se establece el protocolo de detección, identificación del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo y organización de la respuesta educativa.

¿ INSTRUCCIONES de 8 de marzo de 2017, de la Dirección General de Participación y Equidad, por las que se actualiza el protocolo de detección, identificación del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo y organización de la respuesta educativa.

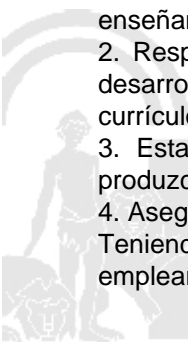
### 3 PRINCIPIOS GENERALES DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

Entendemos como alumnado con necesidad específica de apoyo educativo (a.n.e.a.e), al que presenta necesidades educativas especiales (n.e.e), al que se incorpora de manera tardía al sistema educativo, al que precisa acciones de carácter compensatorio y al que presenta altas capacidades intelectuales.

Los principios generales que deben regir nuestro Plan de Atención a la Diversidad son los siguientes:

1. Favorecer una organización flexible, variada e individualizada de la organización de los contenidos y de su enseñanza.
2. Responder a las necesidades educativas concretas del alumnado para conseguir que alcance el máximo desarrollo posible de sus capacidades personales y adquiera las competencias básicas y los objetivos del currículo.
3. Establecer los mecanismos que permitan detectar las dificultades de aprendizaje tan pronto como se produzcan y superar el retraso escolar que pudiera presentar el alumnado.
4. Asegurar la coordinación de todos los miembros del equipo docente que atiendan al alumnado.

Teniendo en cuenta las características del alumnado y del área, las medidas de atención a la diversidad que se emplearán serán medidas ordinarias, considerando que serán suficientes para que todos consigan los objetivos



del área.

### 3.1 MEDIDAS GENERALES DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD PARA TODO EL GRUPO.

¿ Adecuación de las Programaciones Didácticas a las necesidades del alumnado. Se ha tenido en cuenta a la hora de realizar la programación didáctica las características del alumnado a quien va dirigida la programación, teniendo en cuenta el alumnado con necesidad específica de apoyo educativo que pudiera estar en el aula. A tal fin se tiene en cuenta a lo largo del curso la información aportada por el Consejo Orientador, los Informes de Evaluación Psicopedagógica del Departamento de Orientación, los resultados de la evaluación inicial o resto de evaluaciones que el centro realice. Se han priorizado unos contenidos sobre otros y se han reforzado los que tenían más relación con la realidad cercana del alumnado.

¿ Aplicación de metodologías didácticas basadas en el trabajo cooperativo y otras que promuevan el principio de inclusión.

¿ Organización de los espacios y tiempos que tengan en cuenta las posibles necesidades educativas del alumnado, en cuanto a ubicación cercana al docente, espacios de explicación que posibiliten una adecuada interacción con el grupo clase, y entre el grupo clase; así mismo se contará con flexibilidad horaria para permitir que las actividades y tareas propuestas se realicen a distintos ritmos.

¿ Diversificación de los procedimientos e instrumentos de evaluación, para ello se utilizarán métodos de evaluación alternativos o complementarios a las pruebas escritas como la observación diaria del trabajo del alumnado, trascendiendo a procedimientos de evaluación que se centren únicamente en la adquisición final de contenidos. Pretendemos que el alumno sepa algo o haga algo concreto, pero no en un momento único y concreto.

Así mismo se realizarán adaptaciones en las pruebas escritas, tanto en el formato como en los tiempos con el fin de que todo el alumnado pueda demostrar sus competencias y capacidades.

¿ Actividades de refuerzo educativo dentro del aula para el alumnado que lo necesite con objeto de mejorar las competencias clave.

¿ Acciones personalizadas de seguimiento realizadas por el profesor de área para poder atender a necesidades personales, académicas en momentos puntuales.

En cuanto a las medidas a tomar para el alumnado con lesiones físicas tenemos lo siguiente:

-Se aplicará la Resolución de la Dirección General de Ordenación Educativa de la Consejería de Educación y Ciencia de la Junta de Andalucía, publicada en el B.O.J.A. Nº 110 del 5 de Agosto de 1995, en su punto IX B.2, sobre ¿La exención de las prácticas de Educación Física¿.

-Partir de las necesidades, intereses y capacidades de los alumnos/as es una herramienta empleada de forma diaria en la intervención didáctica y no como medida excepcional, pero también es necesario un tratamiento específico y detallado de aquellos alumnos/as que por diversas circunstancias (obesidad, déficit de coordinación¿), otras eventuales como dolor de cabeza, menstruación dolorosa, contusión muscular, esguince de tobillo, etc. no podrá ni deberá realizar las sesiones de carácter práctico con normalidad.

-Los/as alumnos/as que presenten enfermedades, deficiencias, algún tipo de minusvalía o que a lo largo del curso las sufrieran, impidiéndoles la práctica de determinados contenidos o actividades físicas, deberán presentar AL PROFESOR, informe médico donde se expliciten las anomalías o enfermedades que le afecten, su temporalización, así como las contraindicaciones que afecten a la práctica de la actividad física y si existen ejercicios compensatorios que el alumno pueda realizar en clase de Educación Física.

-El criterio del Departamento con respecto a este alumnado, es el de la obligatoriedad de asistencia a clase, recogiendo por escrito el trabajo de clase (¿Diario de clase¿); en el caso de que la lesión no se lo impida, podrá, ayudar al profesorado con la distribución y recogida del material, organización y desarrollo de la clase, etc.; la realización de un control escrito en cada trimestre; así como la práctica y evaluación de actividades alternativas adaptadas. Pudiendo el profesor adaptarles los criterios de calificación.

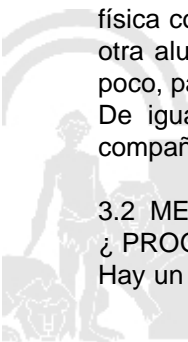
-En este curso escolar hay un alumno con problemas de obesidad, a la que se le hará un seguimiento en la disminución de su peso, si este alumno consiguiera disminuir un poco su peso, por la realización de actividad física constante fuera del horario escolar, se le subiría en un punto su nota académica del área. De igual forma, otra alumna que se ha detectado que tiene problemas de delgadez, se hace lo contrario, deberá engordar un poco, para premiarla.

De igual modo, se facilitará al alumnado inmigrante su práctica diaria en clase (relación con los demás compañeros/as¿), trabajando la interculturalidad.

### 3.2 MEDIDAS GENERALES DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD INDIVIDUALES.

¿ PROGRAMAS DE REFUERZO DE APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS (MATERIAS PENDIENTES).

Hay un alumno con la materia pendiente que cursa 2º de ESO y tiene pendiente Ed.Física de 1º de ESO. Y otro



que cursa 4º con la materia pendiente de 3º. Estos alumnos tendrán superada la materia pendiente si superan la del curso en el que están matriculados.

**K. Actividades complementarias y extraescolares**

¿DIA VERDE¿

Son actividades en el medio natural, en la montaña, para 1º, 2º, 3º y 4º de ESO.

Con ellas queremos fomentar el cuidado y disfrute de la naturaleza como un bien muy valioso en el medio que se practica, ya que en el centro no pueden experimentarlo de manera real.

Esto puede realizarse en un solo día o en varios (hasta tres).

Se prevé realizar en la 3ª evaluación, en el mes de Abril.

¿DIA AZUL¿

Son actividades en el medio natural, en el agua, para 1º y 2º de ESO.

Con ellas queremos fomentar el cuidado y disfrute de la naturaleza como un bien muy valioso en el medio que se practica, ya que en el centro no pueden experimentarlo de manera real.

Esto se realizará en un solo día.

Se prevé realizar en la 3ª evaluación, en el mes de Mayo.

¿DIA BLANCO¿

Son actividades en el medio natural, en la nieve, para 3º y 4º de ESO.

Con ellas queremos fomentar el cuidado y disfrute de la naturaleza como un bien muy valioso en el medio que se practica, ya que en el centro no pueden experimentarlo de manera real.

Esto puede realizarse en un solo día o en varios (hasta tres).

Se prevé realizar en la 2ª evaluación, en el mes de Febrero.

¿CARRERA SOLIDARIA UNICEF¿

Es una carrera a pie que se realiza por las calles del pueblo, en un día señalado y en horario lectivo, para recaudar dinero para UNICEF.

Con ello queremos fomentar la solidaridad en nuestro alumnado de 1º a 4º de ESO.

Se prevé realizar en la 3ª evaluación, en Abril o Mayo.

¿ORIENTACIÓN¿

Es parte de una U.D. multidisciplinar con el departamento de Matemáticas. Una salida de orientación por los alrededores durante un mañana. 2º ESO. 2º o 3er trimestre.

¿Feria del Juego¿

Actividad recreativa realizada por el ciclo superior de activ. F. en Almería. Para 4º ESO. En Abril

"JORNADA DEPORTIVA INTERCENTROS" Es una actividad deportiva, de convivencia entre los centros de la comarca para alumnado de 3º y 4º de ESO, a realizar en la 3ª evaluación.

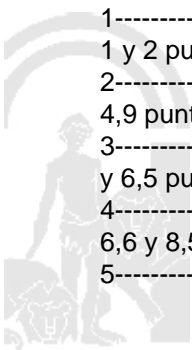
"CAMINANDO POR UN RETO" Se celebra el día mundial de la obesidad infantil con una ruta senderista de 5 km por Antas para todo el centro, el día 12 de noviembre.

**L. Indicadores de logro e información para la memoria de autoevaluación**

Los indicadores de logro de cada estándar de aprendizaje van desde el valor 1 (que indica que no lo cumple) hasta el valor 5 (que indica que lo cumple a un nivel alto).

Si queremos hacer corresponder estos indicadores con una nota entre 0 y 10 tenemos:

Indicador de logro-----	ACCIÓN -----	NOTA
EQUIVALENTE		
1-----	No lo cumple -----	entre
1 y 2 puntos.		
2-----	No lo cumple, pero puede cumplirlo-----	entre 2,1 y
4,9 puntos.		
3-----	Lo cumple suficientemente -----	entre 5
y 6,5 puntos.		
4-----	Lo cumple notablemente -----	ente
6,6 y 8,5 puntos.		
5-----	Lo cumple a un nivel alto -----	entre 8,5



y 10 puntos.

**M. SECUENCIACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS**

1ºESO

UNIDADES DIDACTICAS

- 1ª. ¿Cómo comenzamos? (Test de Condición Física)
- 2ª. Me pongo en forma
- 3ª. Habilidades Gimnásticas
- 4ª. Nos iniciamos en el Acrosport
- 5ª. Nos iniciamos al Atletismo
- 6ª. Juegos Predeportivos y Alternativos.
- 7ª. Nos iniciamos al Voleibol
- 8ª. Juegos de Escalada
- 9ª. Nos iniciamos a la R.C.P.
- 10ª. Nos iniciamos al Baloncesto
- 11ª. Nos iniciamos al Balonmano
- 12ª. Nos comunicamos con gestos
- 13ª. ¿Cómo terminamos? (Test de Condición Física)

2ºESO

UNIDADES DIDACTICAS

- 1ª. ¿Cómo comenzamos? (Test de Condición Física)
- 2ª. Me pongo en forma
- 3ª. Habilidades Gimnásticas
- 4ª. Acrosport fotográfico
- 5ª. Nos iniciamos al Fútbol
- 6ª. Voleibol 3x3
- 7ª. Nos iniciamos en la Orientación
- 8ª. Miniolimpiada Atlética
- 9ª. Bailes Tradicionales de Andalucía.
- 10ª. Baloncesto 3x3.
- 11ª. ¿Cómo terminamos? (Test de Condición Física)

3ºESO

UNIDADES DIDACTICAS

- 1ª. ¿Cómo comenzamos? (Test de Condición Física)
- 2ª. Me pongo en forma
- 3ª. Deportes Alternativos
- 4ª. R.C.P.
- 5ª. Montaje de Habilid. gimnásticas
- 6ª. Baloncesto
- 7ª. Balonmano reducido
- 8ª. Minijuegos Olímpicos
- 9ª. Bailes y Danzas del Mundo
- 10ª. Nos Orientamos
- 11ª. ¿Cómo terminamos? (Test de Condición Física)

4ºESO

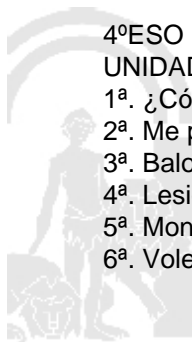
UNIDADES DIDACTICAS

- 1ª. ¿Cómo comenzamos? (Test de Condición Física)
- 2ª. Me pongo en forma
- 3ª. Baloncesto total
- 4ª. Lesiones Deportivas y Primeros Auxilios
- 5ª. Montaje de Acrosport
- 6ª. Voleibol total

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000766

Fecha Generación: 29/04/2020 19:02:04



- 7ª. Atletismo. Lanzamientos
- 8ª. Minirugby
- 9ª. Minitenis
- 10ª. Bailes y Danzas del Mundo
- 11ª. ¿Cómo terminamos? (Test de Condición Física)

23 SESIONES POR EVALUACIÓN

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000766

Fecha Generación: 29/04/2020 19:02:04



ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE E.S.O.

A. Elementos curriculares

1. Objetivos de materia

La enseñanza de esta materia en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

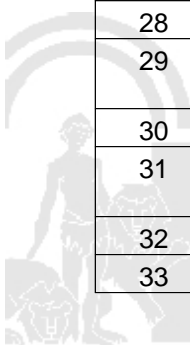
Código	Objetivos
1	Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2	Mejorar la condición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





2. Contenidos

Contenidos	
<b>Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.</b>	
Nº Ítem	Ítem
1	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
2	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La alimentación y la salud.
3	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.
4	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural.
5	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Técnicas básicas de respiración y relajación.
6	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La estructura de una sesión de actividad física.
7	Bloque 1. Salud y calidad de vida. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.
8	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.
9	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana.
10	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las normas en las sesiones de Educación Física.
11	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico.
12	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)
13	Bloque 2. Condición física y motriz. Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.
14	Bloque 2. Condición física y motriz. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
15	Bloque 2. Condición física y motriz. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices.
16	Bloque 2. Condición física y motriz. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
17	Bloque 2. Condición física y motriz. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.
18	Bloque 2. Condición física y motriz. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.
19	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos predeportivos.
20	Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
21	Bloque 3. Juegos y deportes. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.
22	Bloque 3. Juegos y deportes. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.
23	Bloque 3. Juegos y deportes. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.
24	Bloque 3. Juegos y deportes. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc.
25	Bloque 3. Juegos y deportes. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición.
26	Bloque 3. Juegos y deportes. Objetivos del juego de ataque y defensa.
27	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.
28	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos cooperativos.
29	Bloque 3. Juegos y deportes. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.
30	Bloque 3. Juegos y deportes. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.
31	Bloque 3. Juegos y deportes. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
32	Bloque 3. Juegos y deportes. La actividad física y la corporalidad en el contexto social.
33	Bloque 3. Juegos y deportes. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.



Contenidos	
<b>Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.</b>	
Nº Ítem	Ítem
34	Bloque 4. Expresión corporal. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
35	Bloque 4. Expresión corporal. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión.
36	Bloque 4. Expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
37	Bloque 4. Expresión corporal. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
38	Bloque 4. Expresión corporal. Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión.
39	Bloque 4. Expresión corporal. Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento.
40	Bloque 4. Expresión corporal. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.
41	Bloque 4. Expresión corporal. Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.
42	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.
43	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas de progresión en entornos no estables.
44	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc.
45	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.
46	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.
47	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000766

Fecha Generación: 29/04/2020 19:02:04



**B. Relaciones curriculares**

**Criterio de evaluación: 1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.**

**Objetivos**

- 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.
- 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.
- 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.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

- 1.15. Bloque 2. Condición física y motriz. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices.
- 1.20. Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
- 1.23. Bloque 3. Juegos y deportes. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.
- 1.25. Bloque 3. Juegos y deportes. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición.
- 1.30. Bloque 3. Juegos y deportes. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.

**Competencias clave**

- CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas
- SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

**Estándares**

- EF1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- EF2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- EF3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- EF4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
- EF5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

**Criterio de evaluación: 1.2. 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.**

**Objetivos**

- 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.
- 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.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

- 1.34. Bloque 4. Expresión corporal. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 1.35. Bloque 4. Expresión corporal. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión.
- 1.36. Bloque 4. Expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.



1.37. Bloque 4. Expresión corporal. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.

1.38. Bloque 4. Expresión corporal. Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión.

1.39. Bloque 4. Expresión corporal. Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento.

1.40. Bloque 4. Expresión corporal. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

1.41. Bloque 4. Expresión corporal. Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.

#### Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

CEC: Conciencia y expresiones culturales

#### Estándares

EF1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.

EF2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.

EF3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.

EF4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

**Criterio de evaluación: 1.3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.**

#### Objetivos

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.

#### Contenidos

##### Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.23. Bloque 3. Juegos y deportes. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.

1.24. Bloque 3. Juegos y deportes. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc.

1.25. Bloque 3. Juegos y deportes. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición.

1.26. Bloque 3. Juegos y deportes. Objetivos del juego de ataque y defensa.

#### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

#### Estándares

EF1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.

EF2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.

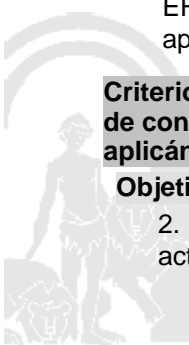
EF3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

EF4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

**Criterio de evaluación: 1.4. 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.**

#### Objetivos

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.



**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

- 1.16. Bloque 2. Condición física y motriz. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
- 1.17. Bloque 2. Condición física y motriz. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.

**Competencias clave**

- CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- CAA: Aprender a aprender

**Estándares**

- EF1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
- EF2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
- EF3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.
- EF4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
- EF5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
- EF6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

**Criterio de evaluación: 1.5. 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.**

**Objetivos**

- 1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
- 2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
- 3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 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.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

- 1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La alimentación y la salud.
- 1.4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural.
- 1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las normas en las sesiones de Educación Física.
- 1.14. Bloque 2. Condición física y motriz. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
- 1.15. Bloque 2. Condición física y motriz. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices.

**Competencias clave**

- CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- CAA: Aprender a aprender

**Estándares**

- EF1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
- EF2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
- EF3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- EF4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.



**Criterio de evaluación: 1.6. 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.**

**Objetivos**

5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La estructura de una sesión de actividad física.

1.7. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

**Estándares**

EF1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

EF2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

EF3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

**Criterio de evaluación: 1.7. 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.**

**Objetivos**

10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las normas en las sesiones de Educación Física.

1.28. Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos cooperativos.

1.29. Bloque 3. Juegos y deportes. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.

1.31. Bloque 3. Juegos y deportes. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

1.40. Bloque 4. Expresión corporal. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

**Competencias clave**

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

**Estándares**

EF1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

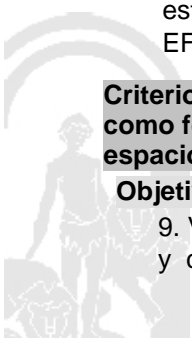
EF2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

EF3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

**Criterio de evaluación: 1.8. 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.**

**Objetivos**

9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas



actividades físicas.

10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

### Contenidos

#### Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.42. 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.

1.44. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc.

1.45. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.

1.46. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.

1.47. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

### Estándares

EF1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

EF2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.

EF3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

**Criterio de evaluación: 1.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física.**

### Objetivos

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.

### Contenidos

#### Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las normas en las sesiones de Educación Física.

1.11. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico.

### Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CSYC: Competencias sociales y cívicas

### Estándares

EF1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

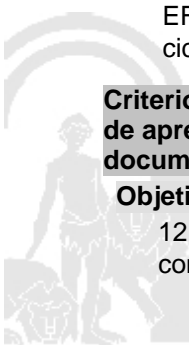
EF2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

EF3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

**Criterio de evaluación: 1.10. 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.**

### Objetivos

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.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)

**Competencias clave**

CCL: Competencia en comunicación lingüística  
 CD: Competencia digital  
 CAA: Aprender a aprender

**Estándares**

EF1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, vídeo, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

EF2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

**Criterio de evaluación: 1.11. 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.**

**Objetivos**

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.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.42. 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.

1.43. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas de progresión en entornos no estables.

1.44. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc.

1.45. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.

1.46. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.

1.47. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología  
 CAA: Aprender a aprender  
 CSYC: Competencias sociales y cívicas  
 SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

**Estándares**

**Criterio de evaluación: 1.12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.**

**Objetivos**

4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.

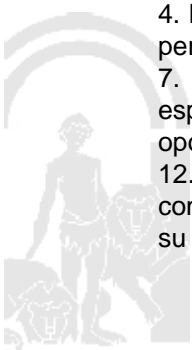
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.

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.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000766

Fecha Generación: 29/04/2020 19:02:04





**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.33. Bloque 3. Juegos y deportes. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

**Competencias clave**

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CD: Competencia digital

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

CEC: Conciencia y expresiones culturales

**Estándares**

**Criterio de evaluación: 1.13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva.**

**Objetivos**

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.

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.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.

1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana.

1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)

**Competencias clave**

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CD: Competencia digital

CAA: Aprender a aprender

**Estándares**

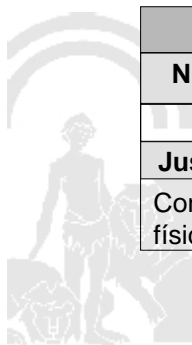


C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF1.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	15
EF1.2	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.	4
EF1.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	15
EF1.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	5
EF1.5	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.	10
EF1.6	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.	5
EF1.7	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.	15
EF1.8	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.	1
EF1.9	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física.	15
EF1.10	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.	12
EF1.11	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.	1
EF1.12	Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.	1
EF1.13	Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva.	1

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
1	. ¿Cómo comenzamos? (Test de Condición Física)	6 sesiones
Justificación		
Conocer una serie de test y su protocolo de realización que les permitan conocer su nivel real de aptitud física en relación a su población, a su contexto. Reflexionando sobre los resultados de los mismos		

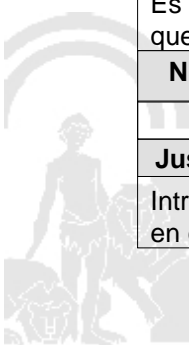


Número	Título	Temporización
2	Me pongo en forma	9 sesiones
<b>Justificación</b>		
Es importante ayudarles a mejorar su rendimiento motor mediante un acondicionamiento físico general, con una mayor incidencia en la resistencia aeróbica, flexibilidad, velocidad de reacción y frecuencia de movimientos, dándoles a conocer los efectos que tiene la práctica habitual de actividad física		
Número	Título	Temporización
3	Habilidades Gimnásticas	8 sesiones
<b>Justificación</b>		
Desarrollar en el alumnado habilidades básicas de volteos y equilibrios, concienciándoles de las ayudas como medio principal de mejora tanto para sí como para los compañeros.		
Número	Título	Temporización
4	Nos iniciamos en el Acrosport	4 sesiones
<b>Justificación</b>		
Conseguir vivenciar esta actividad como un proceso lúdico o de placer y de contenido estético, cooperando con su grupo, asumiendo el rol que le corresponda a cada uno y aceptando las limitaciones propias y las de los demás.		
Número	Título	Temporización
5	Nos iniciamos al Atletismo	7 sesiones
<b>Justificación</b>		
Conocer un deporte individual, concretamente, las modalidades de carreras y saltos para desarrollar sus cualidades físicas básicas y motrices.		
Número	Título	Temporización
6	Juegos Predeportivos y Alternativos.	4 sesiones
<b>Justificación</b>		
Conocer y practicar algunos deportes alternativos integrándose en el grupo a través de las situaciones lúdicas planteadas.		
Número	Título	Temporización
7	Nos iniciamos al Voleibol	6 sesiones
<b>Justificación</b>		
Descubrir el voleibol como alternativa activa de ocupar el tiempo de ocio, desarrollando el sentido de trabajo en equipo e integrándose en el grupo a través del desempeño de una función dentro del equipo.		
Número	Título	Temporización
8	Juegos de Escalada	2 sesiones
<b>Justificación</b>		
Para iniciarlos en las actividades en la naturaleza, dentro del ámbito escolar		
Número	Título	Temporización
9	Nos iniciamos a la R.C.P	3 sesiones
<b>Justificación</b>		
Es importante educar al alumnado en los primeros auxilios y concretamente en la RCP desde jóvenes para que en un futuro puedan ayudar a salvar una vida que esté en peligro.		
Número	Título	Temporización
10	Nos iniciamos al Baloncesto	5 sesiones
<b>Justificación</b>		
Introducir este deporte para que valoren la cooperación como elemento fundamental en la obtención del éxito en el juego.		

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000766

Fecha Generación: 29/04/2020 19:02:04



Número	Título	Temporización
11	Nos iniciamos al Balonmano	5 sesiones
<b>Justificación</b>		
Conocer un deporte cooperativo, basado en las ayudas mostrando actitudes de respeto y tolerancia hacia los diferentes niveles de juego de los compañeros/as.		
Número	Título	Temporización
12	Nos comunicamos con gestos	5 sesiones
<b>Justificación</b>		
Darle herramientas para vivenciar diferentes situaciones individuales y colectivas donde poder expresar sus diferentes estados de ánimo-emociones.		
Número	Título	Temporización
13	¿Cómo terminamos? (Test de Condición Física)	5 sesiones
<b>Justificación</b>		
Comparar los resultados con los test del inicio del curso		

**E. Precisiones sobre los niveles competenciales**

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

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

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

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

**F. Metodología**

De acuerdo con lo dispuesto en el Artículo 29.3 del Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, «las programaciones didácticas de todas las materias y, en su caso, ámbitos incluirán actividades en las que el alumnado deberá leer, escribir y expresarse de forma oral».

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000766

Fecha Generación: 29/04/2020 19:02:04



**G. Materiales y recursos didácticos**

En cuanto a las instalaciones para el desarrollo de nuestras sesiones de Educación Física, destacar que contamos con 1 pista polideportiva, (dispone de 2 porterías y 4 canastas) y con un pabellón (situado dentro del centro y donde disponemos de lo siguiente: vestuarios para los alumnos, para las alumnas y para la profesora; un almacén para guardar el material y una pizarra y bancos suecos suficientes para realizar nuestras sesiones teóricas). Para este curso en el gimnasio utilizaremos un cañón de PowerPoint con un carrito, para poder impartir las clases teóricas.

El inventario de material del Departamento de Educación física es el siguiente:

- Material de gimnasio variado.
- 12 colchonetas de 2x1x0.05
- 6 colchonetas de caída de saltos
- 16 espalderas
- 2 plintos
- 1 saltómetro
- 2 trampolines de tres alturas
- 6 vallas de atletismo
- 1 medidor de test (cronómetro, cinta métrica...)
- 8 bancos suecos
- 1 juego de balones medicinales
- 2 equipos de tenis de mesa
- 1 equipo de Bádminton
- anclajes de canastas
- juego de postes de voleibol
- porterías de balonmano
- Canastas de Baloncesto
- Juego de balones.
- Sistema de análisis cardiorrespiratorio.
- 24 palas de shuteball y volante (todas rotas)
- Bandas elásticas para trabajo de fuerza
- Bate de Béisbol de Foam y pelota
- 50 pelotas de tenis.
- 6 brújulas
- 1 pelota de pilates
- Palas de playa
- Maletín de orientación.
- 1 Altavoz portátil Energy de 45W.

**H. Precisiones sobre la evaluación**

PARA LA EVALUACIÓN DE LOS ESTÁNDARES RELACIONADOS CON CONCEPTOS:

- Test, trabajos escritos individuales y/o en grupo sobre la temática que se lleva a cabo (uno o dos por trimestre).
- Evaluación continua mediante la observación y planteamiento de cuestiones en el desarrollo de las sesiones.

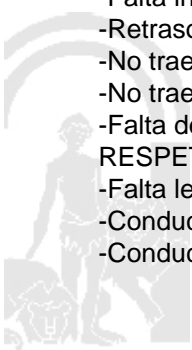
PARA LA EVALUACIÓN DE LOS ESTÁNDARES RELACIONADOS CON PROCEDIMIENTOS:

- Pruebas o test de condición física y motriz (seis test que se realizarán el principio y al final del curso), la participación diaria en las sesiones de las diferentes unidades didácticas y exámenes prácticos o pruebas de control y/o montajes.

PARA LA EVALUACIÓN DE LOS ESTÁNDARES RELACIONADOS CON ACTITUDES:

ASISTENCIA, PUNTUALIDAD, ROPA APROPIADA E INTERÉS O ESFUERZO PERSONAL.

- Falta injustificada. ¿ 0,5. (Por la pérdida de la práctica física de ese día)
  - Retraso. ¿ 0,5. (Por la pérdida de la práctica física de ese día)
  - No traer ropa apropiada ¿ 0,5.
  - No traer el aseo personal -0,5.
  - Falta de participación o esfuerzo ¿ 0,5.
- RESPECTO DE NORMAS: Profesor/ a; Compañeros/as; Materiales y Actividad propuesta.
- Falta leve con negativo. -0,5.
  - Conducta contraria a normas de convivencia. -0,5.
  - Conductas gravemente perjudiciales a la convivencia. ¿ 0,5.



-Actitud pasiva o despectiva ante la actividad propuesta.- 0,5.

**ENTREGA DE TRABAJOS:**

-Por cada día que pase de la fecha de entrega de un trabajo. ¿ 0,5.

Nota: Aquel alumno/a que sume un 20% de faltas de asistencia injustificadas al trimestre, perderá el derecho a ser evaluado/a.

La experiencia profesional nos ha llevado a la conclusión, después de varios años de ejercer la docencia, de que no todos los alumnos/as (desgraciadamente en un número creciente en los últimos años) pueden alcanzar los niveles mínimos de logro en ciertas habilidades físico-deportivas, a pesar de poner suficiente empeño e interés en tales metas debido, tal vez, a la proliferación de **PROBLEMAS DE SOBREPESO** (en algunos casos llegando a la obesidad) y **OTRAS PATOLOGÍAS** que dificultan la práctica físico-deportiva. En base a ello establecemos una serie de aspectos para completar la valoración de los estándares relacionados con las actitudes:

1-La **ASISTENCIA** a todas y cada una de las clases de cada trimestre. Las faltas de asistencia deben estar justificadas. El alumnado dispone de dos semanas para justificar la falta de asistencia al profesorado correspondiente; pasado este periodo se entiende que no está justificada.

2-La aportación por parte del alumno/a de la **INDUMENTARIA ADECUADA** para la realización de la clase de Educación Física.

3-**HIGIENE-CAMBIO DE CAMISETA**: Tras la sesión de educación física, y con objeto de potenciar en el alumnado la necesidad de la higiene corporal tras la realización de cualquier actividad física, éstos tendrán que asearse; es obligatorio ponerse una camiseta diferente a la que se ha utilizado para la práctica. Para ello, se dejará los últimos cinco minutos de clase.

Dichos instrumentos de evaluación llevarán aparejados una calificación numérica que será recogida en el Cuaderno de notas de clase del profesor, en la que se anotarán sistemáticamente los logros y las dificultades de los/as alumnos/as en cada Unidad Didáctica. En el apartado de observaciones anotaremos los aspectos en los que notamos sus mayores dificultades (dificulta física, memorización, comprensión, expresión,...). y todas aquellas anotaciones que reflejen el trabajo diario en el aula como las respuestas a las preguntas orales, la participación en clase, interés, asistencia, puntualidad, trabajos individuales y colectivos, actividades realizadas en casa.

Finalmente, anotaremos el grado de cumplimiento de cada uno de los objetivos fijados para la E.S.O. para el cumplimiento de las competencias básicas.

Trataremos de utilizar los datos obtenidos para tener siempre una información detallada del proceso de aprendizaje de cada alumna/o y de ir elaborando un "diagnóstico" de los mismos, para así poder poner los medios para ir mejorando dicho proceso de aprendizaje.

Se intenta a través de estos instrumentos que cada uno de los ámbitos de contenido tenga la misma valoración en la nota final y también la utilización de fuentes de información variadas con el objeto de tomar en cuenta, de alguna manera, las distintas formas de aprendizaje de los/as alumnos/as y solucionar el problema que generan, en algunos alumnos/as, los exámenes. Es también muy importante recoger la coevaluación entre alumnos/as y la autoevaluación como procesos sumamente interesantes. Para ello es necesario que a principio de curso se informe a los/as alumnos/as de los objetivos expresados en capacidades que se pretenden alcanzar, de la metodología, de los criterios, etc.

Es muy importante señalar el carácter flexible de nuestra Programación que tendrá que adaptarse a las necesidades del alumnado con el que trabajemos. Para ello será muy relevante autoevaluar la propia Programación Didáctica, lo que se realizará trimestralmente en la reunión de Departamento.

#### **-ALUMNADO LESIONADO**

Esta exención tendrá una justificación médica en la que se desaconseje la práctica deportiva y se explique el tipo de lesión, tratamiento, duración y si existen ejercicios compensatorios que el alumno pueda realizar en clase de Educación Física. Deberán asistir a clase en la medida de lo posible y realizar la tarea específica propuesta por el profesorado. El tipo de trabajo que debe realizar es el siguiente:

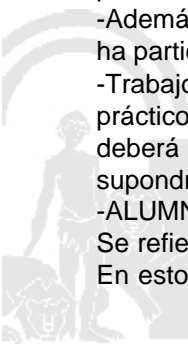
-Trabajo de ayuda en la realización de la clase. En el caso de que la lesión no se lo impida, podrá, ayudar al profesorado con la distribución y recogida del material, organización y desarrollo de la clase, etc.

-Además el alumnado deberá cumplimentar una ficha, que recoja el desarrollo de la sesión de clase en la que no ha participado.

-Trabajo de evaluación. En caso de que dicha lesión le impida la realización de alguna prueba de carácter práctico o le obligara a no intervenir en más de un 30% de sesiones dedicadas a una unidad didáctica, el alumno deberá realizar un trabajo o examen escrito relacionado con los contenidos de dicha unidad. Este trabajo supondrá la nota de procedimientos de dicha unidad.

#### **-ALUMNADO EXENTO DURANTE TODO EL CURSO**

Se refiere a aquellos alumnos que no puedan hacer ejercicio físico por tener una enfermedad o lesión duradera. En estos casos, habrá que presentar un justificante médico al principio de curso, especificando el problema del



alumno/a. En este caso, se sustituirá la parte práctica por trabajos teóricos y/o exámenes escritos relacionados con los contenidos de la asignatura.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000766

Fecha Generación: 29/04/2020 19:02:04



ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 2º DE E.S.O.

A. Elementos curriculares

1. Objetivos de materia

La enseñanza de esta materia en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000766

Fecha Generación: 29/04/2020 19:02:04





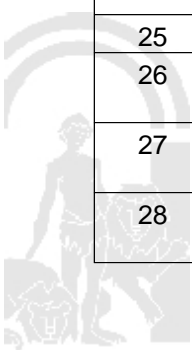
2. Contenidos

Contenidos	
<b>Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.</b>	
Nº Ítem	Ítem
1	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
2	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
3	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
4	Bloque 1. Salud y calidad de vida. El descanso y la salud.
5	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
6	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables.
7	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
8	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
9	Bloque 1. Salud y calidad de vida. El calentamiento general y específico.
10	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
11	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
12	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva.
13	Bloque 1. Salud y calidad de vida. 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.
14	Bloque 2. Condición física y motriz. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.
15	Bloque 2. Condición física y motriz. Indicadores de la intensidad de esfuerzo.
16	Bloque 2. Condición física y motriz. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
17	Bloque 2. Condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz.
18	Bloque 2. Condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.
19	Bloque 2. Condición física y motriz. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud.
20	Bloque 2. Condición física y motriz. Control de la intensidad de esfuerzo.
21	Bloque 2. Condición física y motriz. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.
22	Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
23	Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.
24	Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.
25	Bloque 3. Juegos y deportes. Las fases del juego en los deportes colectivos.
26	Bloque 3. Juegos y deportes. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
27	Bloque 3. Juegos y deportes. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.
28	Bloque 3. Juegos y deportes. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000766

Fecha Generación: 29/04/2020 19:02:04



Contenidos	
<b>Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.</b>	
Nº Ítem	Ítem
29	Bloque 3. Juegos y deportes. Situaciones reducidas de juego.
30	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos populares y tradicionales.
31	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos alternativos y predeportivos.
32	Bloque 3. Juegos y deportes. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
33	Bloque 3. Juegos y deportes. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.
34	Bloque 3. Juegos y deportes. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
35	Bloque 4. Expresión corporal. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
36	Bloque 4. Expresión corporal. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
37	Bloque 4. Expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
38	Bloque 4. Expresión corporal. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
39	Bloque 4. Expresión corporal. El mimo y el juego dramático.
40	Bloque 4. Expresión corporal. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
41	Bloque 4. Expresión corporal. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.
42	Bloque 4. Expresión corporal. Bailes tradicionales de Andalucía.
43	Bloque 4. Expresión corporal. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.
44	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.
45	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas de progresión en entornos no estables.
46	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas básicas de orientación.
47	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
48	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Juegos de pistas y orientación.
49	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
50	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
51	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
52	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.



**B. Relaciones curriculares**

**Criterio de evaluación: 1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.**

**Objetivos**

- 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.
- 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.
- 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.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

- 1.22. Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
- 1.23. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.
- 1.24. Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.
- 1.26. Bloque 3. Juegos y deportes. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.

**Competencias clave**

- CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas
- SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

**Estándares**

- EF1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- EF2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- EF3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- EF4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
- EF5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

**Criterio de evaluación: 1.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.**

**Objetivos**

- 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.
- 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.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

- 1.35. Bloque 4. Expresión corporal. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 1.36. Bloque 4. Expresión corporal. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
- 1.37. Bloque 4. Expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
- 1.38. Bloque 4. Expresión corporal. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
- 1.39. Bloque 4. Expresión corporal. El mimo y el juego dramático.



- 1.40. Bloque 4. Expresión corporal. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
- 1.41. Bloque 4. Expresión corporal. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.
- 1.42. Bloque 4. Expresión corporal. Bailes tradicionales de Andalucía.
- 1.43. Bloque 4. Expresión corporal. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

#### Competencias clave

- CCL: Competencia en comunicación lingüística
- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas
- SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
- CEC: Conciencia y expresiones culturales

#### Estándares

- EF1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
- EF2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- EF3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- EF4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

**Criterio de evaluación: 1.3. 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.**

#### Objetivos

- 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.

#### Contenidos

##### Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.22. Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
- 1.23. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.
- 1.24. Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.
- 1.25. Bloque 3. Juegos y deportes. Las fases del juego en los deportes colectivos.
- 1.26. Bloque 3. Juegos y deportes. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
- 1.27. Bloque 3. Juegos y deportes. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.
- 1.28. Bloque 3. Juegos y deportes. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
- 1.29. Bloque 3. Juegos y deportes. Situaciones reducidas de juego.

#### Competencias clave

- CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas
- SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

#### Estándares

- EF1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
- EF2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.
- EF3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
- EF4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.



**Criterio de evaluación: 1.4. 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.**

**Objetivos**

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.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

- 1.4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El descanso y la salud.
- 1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 1.16. Bloque 2. Condición física y motriz. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
- 1.20. Bloque 2. Condición física y motriz. Control de la intensidad de esfuerzo.

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología  
 CAA: Aprender a aprender

**Estándares**

- EF1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
- EF2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud
- EF3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.
- EF4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
- EF5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
- EF6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

**Criterio de evaluación: 1.5. 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.**

**Objetivos**

- 1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
- 2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
- 3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 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.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

- 1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
- 1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
- 1.4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El descanso y la salud.
- 1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables.
- 1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.



1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.

1.18. Bloque 2. Condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.

1.21. Bloque 2. Condición física y motriz. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

**Estándares**

EF1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

EF2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

EF3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

EF4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

**Criterio de evaluación: 1.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.**

**Objetivos**

5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El calentamiento general y específico.

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

**Estándares**

EF1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

EF2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

EF3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

**Criterio de evaluación: 1.7. 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.**

**Objetivos**

10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.11. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.

1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva.

1.32. Bloque 3. Juegos y deportes. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de



participante como de espectador o espectadora.

1.33. Bloque 3. Juegos y deportes. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.

1.34. Bloque 3. Juegos y deportes. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

1.43. Bloque 4. Expresión corporal. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

#### Competencias clave

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

#### Estándares

EF1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

EF2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

EF3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

#### Criterio de evaluación: 1.8. 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.

##### Objetivos

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.

##### Contenidos

#### Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.44. 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.

1.45. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas de progresión en entornos no estables.

1.46. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas básicas de orientación.

1.47. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.

1.48. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Juegos de pistas y orientación.

1.49. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

1.50. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.

1.51. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.

1.52. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

#### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

#### Estándares

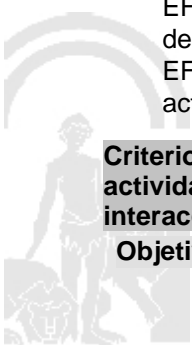
EF1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

EF2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.

EF3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

#### Criterio de evaluación: 1.9. 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.

##### Objetivos



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.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.

1.33. Bloque 3. Juegos y deportes. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.

**Competencias clave**

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CSYC: Competencias sociales y cívicas

**Estándares**

EF1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

EF2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

EF3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

**Criterio de evaluación: 1.10. 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.**

**Objetivos**

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.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. 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.

**Competencias clave**

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CD: Competencia digital

CAA: Aprender a aprender

**Estándares**

EF1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido, etc.), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

EF2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

**Criterio de evaluación: 1.11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios.**

**Objetivos**

10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.11. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.

1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva.





**Competencias clave**

- CCL: Competencia en comunicación lingüística
- CD: Competencia digital
- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas
- CEC: Conciencia y expresiones culturales

**Estándares**

**Criterio de evaluación: 1.12. 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.**

**Objetivos**

- 1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
- 4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
- 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.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

- 1.44. 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.
- 1.45. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas de progresión en entornos no estables.
- 1.46. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas básicas de orientación.
- 1.47. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
- 1.48. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Juegos de pistas y orientación.
- 1.49. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
- 1.50. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
- 1.51. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
- 1.52. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

**Competencias clave**

- CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas
- SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

**Estándares**

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000766

Fecha Generación: 29/04/2020 19:02:04

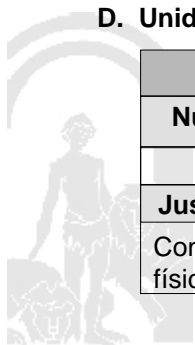


C. Ponderaciones de los criterios

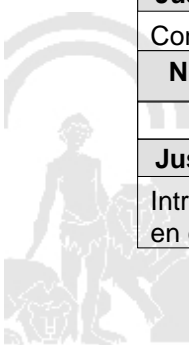
Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF1.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	15
EF1.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	4
EF1.3	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.	15
EF1.4	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.	5
EF1.5	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.	10
EF1.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.	5
EF1.7	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.	15
EF1.8	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.	1
EF1.9	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.	15
EF1.10	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.	12
EF1.11	Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios.	2
EF1.12	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.	1

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
1	¿Cómo comenzamos? (Test de Condición Física)	6 sesiones
<b>Justificación</b>		
Conocer una serie de test y su protocolo de realización que les permitan conocer su nivel real de aptitud física en relación a su población, a su contexto. Reflexionando sobre los resultados de los mismos.		



Número	Título	Temporización
2	Me pongo en forma	9 sesiones
<b>Justificación</b>		
Es importante ayudarles a mejorar su rendimiento motor mediante un acondicionamiento físico general, con una mayor incidencia en la resistencia aeróbica, flexibilidad, velocidad de reacción y frecuencia de movimientos, dándoles a conocer los efectos que tiene la práctica habitual de actividad física		
Número	Título	Temporización
3	Habilidades Gimnásticas	8 sesiones
<b>Justificación</b>		
Desarrollar en el alumnado habilidades básicas de volteos y equilibrios, concienciándoles de las ayudas como medio principal de mejora tanto para sí como para los compañeros.		
Número	Título	Temporización
4	Acrosport fotográfico	7 sesiones
<b>Justificación</b>		
Conseguir vivenciar esta actividad como un proceso lúdico o de placer y de contenido estético, cooperando con su grupo, asumiendo el rol que le corresponda a cada uno y aceptando las limitaciones propias y las de los demás.		
Número	Título	Temporización
5	Nos iniciamos al Fútbol	6 sesiones
<b>Justificación</b>		
Introducir este deporte para que valoren la cooperación como elemento fundamental en la obtención del éxito en el juego.		
Número	Título	Temporización
6	Voleibol 3x3	7 sesiones
<b>Justificación</b>		
Descubrir el voleibol como alternativa activa de ocupar el tiempo de ocio, desarrollando el sentido de trabajo en equipo e integrándose en el grupo a través del desempeño de una función dentro del equipo.		
Número	Título	Temporización
7	Nos iniciamos en la Orientación	3 sesiones
<b>Justificación</b>		
Nos centramos en este curso en la ¿carrera de orientación¿ para dar una mayor motivación al tema de la orientación. Además, nos permite hacer algunas prácticas en el mismo centro o en sus alrededores y es una actividad en el medio natural que favorece la autonomía del alumno/a, objetivo final de et		
Número	Título	Temporización
8	Miniolimpiada Atlética	7 sesiones
<b>Justificación</b>		
Deben conocer el inicio de las Olimpiadas, el origen de la deportividad.		
Número	Título	Temporización
9	Bailes Tradicionales de Andalucía.	4 sesiones
<b>Justificación</b>		
Conocerán algo propio de nuestra cultura.		
Número	Título	Temporización
10	Baloncesto 3x3	7 sesiones
<b>Justificación</b>		
Introducir este deporte para que valoren la cooperación como elemento fundamental en la obtención del éxito en el juego.		



Número	Título	Temporización
11	¿Cómo terminamos? (Test de Condición Física)	5 sesiones
<b>Justificación</b>		
Comparar los resultados con los test del inicio del curso		

**E. Precisiones sobre los niveles competenciales**

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

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

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

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000766

Fecha Generación: 29/04/2020 19:02:04



## F. Metodología

De acuerdo con lo dispuesto en el Artículo 29.3 del Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, «las programaciones didácticas de todas las materias y, en su caso, ámbitos incluirán actividades en las que el alumnado deberá leer, escribir y expresarse de forma oral».

En todas las Unidades Didácticas, se utilizará una organización en la Parte Inicial (calentamiento) masiva, por parejas y pequeños grupos. En la Parte Principal dependerá del contenido puesto en práctica, buscando siempre la máxima participación y seguridad del alumnado. En la Vuelta a la Calma, la organización será fundamentalmente masiva o por parejas.

En alguna Unidad Didáctica, se subirá en la página Web del instituto, el contenido teórico, que el alumnado tendrá que imprimir de manera obligatoria, antes de la primera sesión.

La forma de llevar a cabo las sesiones atenderá a una serie de aspectos:

- Comienzo de sesión: El alumnado llegará al gimnasio para comenzar la sesión, dejándose 5 minutos de margen para la llegada y/o preparación de los alumnos/as (cambios de vestimenta). Tras esto se procederá a:
  - Información inicial al grupo: Será breve, clara y concisa, con distintos ejemplos, si son necesarios, para su comprensión. Esa información hará referencia al objetivo principal y a los contenidos de la sesión, así como a los aspectos organizativos de los mismos (material, grupos, ubicación,...). Puede ser suministrada por el profesorado o mediante algún medio tecnológico o material (Dvd explicativo, hojas de tareas).
  - Calentamiento: Se realizará en todas las clases siguiendo las indicaciones de Blázquez, D. (2004) pues aunque existe controversia sobre su utilidad se considera interesante por varios motivos: fisiológicos, psicológicos, preparatorios y de consolidación de hábitos saludables de práctica de educación física. Mientras nuestro alumnado realiza el calentamiento, procederemos a pasar lista y a revisar la tarea diaria del cuaderno pedagógico. A los que no estén en clase al pasar lista se les anota una ¿R¿ de Retraso o ¿F¿ de ausencia, según corresponda, que constará en el parte diario de faltas y en el del profesor/a.
  - Posición y evolución del profesorado: El docente adoptará una posición destacada y fuera del grupo generalmente con formaciones semicirculares, evitando dejar personas fuera del ángulo de visión. El profesor/a evolucionará por los distintos grupos para suministrar el feed-back necesario en cada momento.
  - Vuelta a la calma: Dependiendo de la sesión consistirá en una serie de ejercicios de estiramientos y soltura muscular y/o una reflexión final sobre lo aprendido, con el objeto de disminuir la activación para poder volver de nuevo a las aulas, donde un exceso de actividad puede repercutir negativamente en los aprendizajes de otras áreas. Se fomentará que el alumnado efectúe un aseo mínimo (cambio de camiseta, lavado de axilas mediante toallitas húmedas). El cambio de camiseta será puntuado positivamente en la ficha del alumno/a diariamente.
  - Anotación de la observación sistemática: Al terminar la sesión, el docente anota en su diario y hojas de registro los aspectos más interesantes a destacar.

## G. Materiales y recursos didácticos

En cuanto a las instalaciones para el desarrollo de nuestras sesiones de Educación Física, destacar que contamos con 1 pista polideportiva, (dispone de 2 porterías y 4 canastas) y con un pabellón (situado dentro del centro y donde disponemos de lo siguiente: vestuarios para los alumnos, para las alumnas y para la profesora; un almacén para guardar el material y una pizarra y bancos suecos suficientes para realizar nuestras sesiones teóricas). Para este curso en el gimnasio utilizaremos un cañón de PowerPoint con un carrito, para poder impartir las clases teóricas.

El inventario de material del Departamento de Educación física es el siguiente:

- Material de gimnasio variado.
- 12 colchonetas de 2x1x0.05
- 6 colchonetas de caída de saltos
- 16 espalderas
- 2 plintos
- 1 saltómetro
- 2 trampolines de tres alturas
- 6 vallas de atletismo
- 1 medidor de test (cronómetro, cinta métrica...)
- 8 bancos suecos
- 1 juego de balones medicinales
- 2 equipos de tenis de mesa



- 1 equipo de Bádminton
- anclajes de canastas
- juego de postes de voleibol
- porterías de balonmano
- Canastas de Baloncesto
- Juego de balones.
- Sistema de análisis cardiorrespiratorio.
- 24 palas de shuteball y volante (todas rotas)
- Bandas elásticas para trabajo de fuerza
- Bate de Béisbol de Foam y pelota
- 50 pelotas de tenis.
- 6 brújulas
- 1 pelota de pilates
- Palas de playa
- Maletín de orientación.
- 1 Altavoz portátil Energy de 45W.

#### H. Precisiones sobre la evaluación

PARA LA EVALUACIÓN DE LOS ESTÁNDARES RELACIONADOS CON CONCEPTOS:

- Test, trabajos escritos individuales y/o en grupo sobre la temática que se lleva a cabo (uno o dos por trimestre).
- Evaluación continua mediante la observación y planteamiento de cuestiones en el desarrollo de las sesiones.

PARA LA EVALUACIÓN DE LOS ESTÁNDARES RELACIONADOS CON PROCEDIMIENTOS:

- Pruebas o test de condición física y motriz (seis test que se realizarán el principio y al final del curso), la participación diaria en las sesiones de las diferentes unidades didácticas y exámenes prácticos o pruebas de control y/o montajes.

PARA LA EVALUACIÓN DE LOS ESTÁNDARES RELACIONADOS CON ACTITUDES:

ASISTENCIA, PUNTUALIDAD, ROPA APROPIADA E INTERÉS O ESFUERZO PERSONAL.

- Falta injustificada. ¿ 0,5. (Por la pérdida de la práctica física de ese día)
  - Retraso. ¿ 0,5. (Por la pérdida de la práctica física de ese día)
  - No traer ropa apropiada ¿ 0,5.
  - No traer el aseo personal -0,5.
  - Falta de participación o esfuerzo ¿ 0,5.
- RESPECTO DE NORMAS: Profesor/ a; Compañeros/as; Materiales y Actividad propuesta.
- Falta leve con negativo. -0,5.
  - Conducta contraria a normas de convivencia. -0,5.
  - Conductas gravemente perjudiciales a la convivencia. ¿ 0,5.
  - Actitud pasiva o despectiva ante la actividad propuesta.- 0,5.
- ENTREGA DE TRABAJOS:
- Por cada día que pase de la fecha de entrega de un trabajo. ¿ 0,5.

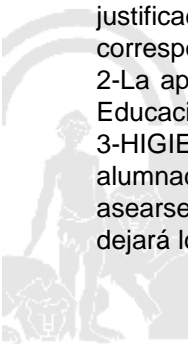
Nota: Aquel alumno/a que sume un 20% de faltas de asistencia injustificadas al trimestre, perderá el derecho a ser evaluado/a.

La experiencia profesional nos ha llevado a la conclusión, después de varios años de ejercer la docencia, de que no todos los alumnos/as (desgraciadamente en un número creciente en los últimos años) pueden alcanzar los niveles mínimos de logro en ciertas habilidades físico-deportivas, a pesar de poner suficiente empeño e interés en tales metas debido, tal vez, a la proliferación de PROBLEMAS DE SOBREPESO (en algunos casos llegando a la obesidad) y OTRAS PATOLOGÍAS que dificultan la práctica físico-deportiva. En base a ello establecemos una serie de aspectos para completar la valoración de los estándares relacionados con las actitudes:

1-La ASISTENCIA a todas y cada una de las clases de cada trimestre. Las faltas de asistencia deben estar justificadas. El alumnado dispone de dos semanas para justificar la falta de asistencia al profesorado correspondiente; pasado este periodo se entiende que no está justificada.

2-La aportación por parte del alumno/a de la INDUMENTARIA ADECUADA para la realización de la clase de Educación Física.

3-HIGIENE-CAMBIO DE CAMISETA: Tras la sesión de educación física, y con objeto de potenciar en el alumnado la necesidad de la higiene corporal tras la realización de cualquier actividad física, éstos tendrán que asearse; es obligatorio ponerse una camiseta diferente a la que se ha utilizado para la práctica. Para ello, se dejará los últimos cinco minutos de clase.



Dichos instrumentos de evaluación llevarán aparejados una calificación numérica que será recogida en el Cuaderno de notas de clase del profesor, en la que se anotarán sistemáticamente los logros y las dificultades de los/as alumnos/as en cada Unidad Didáctica. En el apartado de observaciones anotaremos los aspectos en los que notamos sus mayores dificultades (dificulta física, memorización, comprensión, expresión,...). y todas aquellas anotaciones que reflejen el trabajo diario en el aula como las respuestas a las preguntas orales, la participación en clase, interés, asistencia, puntualidad, trabajos individuales y colectivos, actividades realizadas en casa.

Finalmente, anotaremos el grado de cumplimiento de cada uno de los objetivos fijados para la E.S.O. para el cumplimiento de las competencias básicas.

Trataremos de utilizar los datos obtenidos para tener siempre una información detallada del proceso de aprendizaje de cada alumna/o y de ir elaborando un "diagnóstico" de los mismos, para así poder poner los medios para ir mejorando dicho proceso de aprendizaje.

Se intenta a través de estos instrumentos que cada uno de los ámbitos de contenido tenga la misma valoración en la nota final y también la utilización de fuentes de información variadas con el objeto de tomar en cuenta, de alguna manera, las distintas formas de aprendizaje de los/as alumnos/as y solucionar el problema que generan, en algunos alumnos/as, los exámenes. Es también muy importante recoger la coevaluación entre alumnos/as y la autoevaluación como procesos sumamente interesantes. Para ello es necesario que a principio de curso se informe a los/as alumnos/as de los objetivos expresados en capacidades que se pretenden alcanzar, de la metodología, de los criterios, etc.

Es muy importante señalar el carácter flexible de nuestra Programación que tendrá que adaptarse a las necesidades del alumnado con el que trabajemos. Para ello será muy relevante autoevaluar la propia Programación Didáctica, lo que se realizará trimestralmente en la reunión de Departamento.

**-ALUMNADO LESIONADO**

Esta exención tendrá una justificación médica en la que se desaconseje la práctica deportiva y se explique el tipo de lesión, tratamiento, duración y si existen ejercicios compensatorios que el alumno pueda realizar en clase de Educación Física. Deberán asistir a clase en la medida de lo posible y realizar la tarea específica propuesta por el profesorado. El tipo de trabajo que debe realizar es el siguiente:

-Trabajo de ayuda en la realización de la clase. En el caso de que la lesión no se lo impida, podrá, ayudar al profesorado con la distribución y recogida del material, organización y desarrollo de la clase, etc.

-Además el alumnado deberá cumplimentar una ficha, que recoja el desarrollo de la sesión de clase en la que no ha participado.

-Trabajo de evaluación. En caso de que dicha lesión le impida la realización de alguna prueba de carácter práctico o le obligara a no intervenir en más de un 30% de sesiones dedicadas a una unidad didáctica, el alumno deberá realizar un trabajo o examen escrito relacionado con los contenidos de dicha unidad. Este trabajo supondrá la nota de procedimientos de dicha unidad.

**-ALUMNADO EXENTO DURANTE TODO EL CURSO**

Se refiere a aquellos alumnos que no puedan hacer ejercicio físico por tener una enfermedad o lesión duradera. En estos casos, habrá que presentar un justificante médico al principio de curso, especificando el problema del alumno/a. En este caso, se sustituirá la parte práctica por trabajos teóricos y/o exámenes escritos relacionados con los contenidos de la asignatura.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000766

Fecha Generación: 29/04/2020 19:02:04



ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 3º DE E.S.O.

A. Elementos curriculares

1. Objetivos de materia

La enseñanza de esta materia en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000766

Fecha Generación: 29/04/2020 19:02:04





2. Contenidos

Contenidos	
<b>Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.</b>	
Nº Ítem	Ítem
1	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
2	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
3	Bloque 1. Salud y calidad de vida. 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.
4	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La alimentación, la actividad física y la salud.
5	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
6	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La recuperación tras el esfuerzo.
7	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Técnicas de recuperación.
8	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
9	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
10	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
11	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
12	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
13	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
14	Bloque 1. Salud y calidad de vida. 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.
15	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.
16	Bloque 1. Salud y calidad de vida. El fomento de los desplazamientos activos.
17	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
18	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Norma P.A.S., soporte vital básico.
19	Bloque 1. Salud y calidad de vida. 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.
20	Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.
21	Bloque 2. Condición física y motriz. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
22	Bloque 2. Condición física y motriz. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.
23	Bloque 2. Condición física y motriz. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.
24	Bloque 2. Condición física y motriz. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.
25	Bloque 2. Condición física y motriz. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.
26	Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000766

Fecha Generación: 29/04/2020 19:02:04

Contenidos	
<b>Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.</b>	
Nº Ítem	Ítem
27	Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc.
28	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos populares y tradicionales.
29	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos alternativos y predeportivos.
30	Bloque 3. Juegos y deportes. Los golpesos.
31	Bloque 3. Juegos y deportes. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas.
32	Bloque 3. Juegos y deportes. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
33	Bloque 3. Juegos y deportes. Puestos específicos.
34	Bloque 3. Juegos y deportes. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
35	Bloque 3. Juegos y deportes. Situaciones reales de juego.
36	Bloque 3. Juegos y deportes. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
37	Bloque 3. Juegos y deportes. Análisis de situaciones del mundo deportivo real.
38	Bloque 3. Juegos y deportes. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
39	Bloque 3. Juegos y deportes. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.
40	Bloque 3. Juegos y deportes. La actividad física y la corporalidad en el contexto social.
41	Bloque 3. Juegos y deportes. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos.
42	Bloque 3. Juegos y deportes. El deporte en Andalucía.
43	Bloque 4. Expresión corporal. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
44	Bloque 4. Expresión corporal. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
45	Bloque 4. Expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
46	Bloque 4. Expresión corporal. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
47	Bloque 4. Expresión corporal. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
48	Bloque 4. Expresión corporal. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.
49	Bloque 4. Expresión corporal. Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos.
50	Bloque 4. Expresión corporal. El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva.
51	Bloque 4. Expresión corporal. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.
52	Bloque 4. Expresión corporal. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.
53	Bloque 4. Expresión corporal. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.
54	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.
55	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas de progresión en entornos no estables.
56	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas básicas de orientación.
57	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.
58	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.

Contenidos	
<b>Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.</b>	
Nº Ítem	Ítem
59	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
60	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. 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.
61	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000766

Fecha Generación: 29/04/2020 19:02:04



**B. Relaciones curriculares**

**Criterio de evaluación: 1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.**

**Objetivos**

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.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.26. Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas.

1.27. Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc.

1.39. Bloque 3. Juegos y deportes. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

**Estándares**

EF1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.

EF2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

EF3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.

EF4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.

EF5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

**Criterio de evaluación: 1.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.**

**Objetivos**

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.

10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.43. Bloque 4. Expresión corporal. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.

1.44. Bloque 4. Expresión corporal. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.

1.45. Bloque 4. Expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.

1.46. Bloque 4. Expresión corporal. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.

1.47. Bloque 4. Expresión corporal. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.

1.48. Bloque 4. Expresión corporal. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.



1.49. Bloque 4. Expresión corporal. Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos.

1.51. Bloque 4. Expresión corporal. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.

1.52. Bloque 4. Expresión corporal. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.

1.53. Bloque 4. Expresión corporal. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

### Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

CEC: Conciencia y expresiones culturales

### Estándares

EF1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.

EF2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.

EF3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.

EF4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

**Criterio de evaluación: 1.3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.**

### Objetivos

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.

### Contenidos

#### Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.26. Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas.

1.27. Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc.

1.29. Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos alternativos y predeportivos.

1.32. Bloque 3. Juegos y deportes. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.

1.33. Bloque 3. Juegos y deportes. Puestos específicos.

1.34. Bloque 3. Juegos y deportes. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.

1.35. Bloque 3. Juegos y deportes. Situaciones reales de juego.

1.38. Bloque 3. Juegos y deportes. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

1.39. Bloque 3. Juegos y deportes. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.

### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

### Estándares

EF1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.

EF2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.

EF3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de



**Estándares**

colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.  
 EF4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

**Criterio de evaluación: 1.4. 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.**

**Objetivos**

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

- 1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
- 1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. 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.
- 1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
- 1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La recuperación tras el esfuerzo.
- 1.7. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Técnicas de recuperación.
- 1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
- 1.21. Bloque 2. Condición física y motriz. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología  
 CAA: Aprender a aprender

**Estándares**

- EF1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.  
 EF2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.  
 EF3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.  
 EF4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.  
 EF5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.  
 EF6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

**Criterio de evaluación: 1.5. 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.**

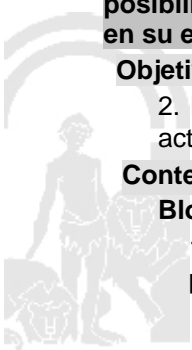
**Objetivos**

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.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

- 1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.



- 1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
- 1.16. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El fomento de los desplazamientos activos.
- 1.20. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.
- 1.22. Bloque 2. Condición física y motriz. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.
- 1.23. Bloque 2. Condición física y motriz. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.
- 1.24. Bloque 2. Condición física y motriz. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.
- 1.25. Bloque 2. Condición física y motriz. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

**Competencias clave**

- CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- CAA: Aprender a aprender

**Estándares**

- EF1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
- EF2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
- EF3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- EF4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

**Criterio de evaluación: 1.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.**

**Objetivos**

- 5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

- 1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La recuperación tras el esfuerzo.
- 1.7. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Técnicas de recuperación.
- 1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.

**Competencias clave**

- CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas

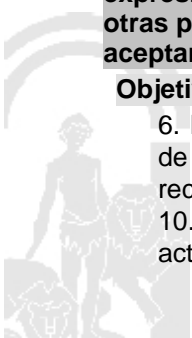
**Estándares**

- EF1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
- EF2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
- EF3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

**Criterio de evaluación: 1.7. 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.**

**Objetivos**

- 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.
- 10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental,



económico y social.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

### Contenidos

#### Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

1.14. Bloque 1. Salud y calidad de vida. 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.

1.36. Bloque 3. Juegos y deportes. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.

1.38. Bloque 3. Juegos y deportes. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

1.40. Bloque 3. Juegos y deportes. La actividad física y la corporalidad en el contexto social.

### Competencias clave

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

### Estándares

EF1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

EF2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

EF3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

### Criterio de evaluación: 1.8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

#### Objetivos

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.

### Contenidos

#### Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.54. 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.

1.55. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas de progresión en entornos no estables.

1.56. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas básicas de orientación.

1.58. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.

1.59. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.

1.60. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. 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.

1.61. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

### Estándares

EF1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

EF2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-





**Estándares**

deportivas.

EF3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

**Criterio de evaluación: 1.9. 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.**

**Objetivos**

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.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.17. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

1.18. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Norma P.A.S., soporte vital básico.

**Competencias clave**

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CSYC: Competencias sociales y cívicas

**Estándares**

EF1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

EF2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

EF3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

**Criterio de evaluación: 1.10. 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.**

**Objetivos**

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.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.19. Bloque 1. Salud y calidad de vida. 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.

**Competencias clave**

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CD: Competencia digital

CAA: Aprender a aprender

**Estándares**

EF1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido, etc.), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

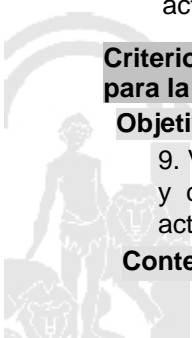
EF2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

**Criterio de evaluación: 1.11. 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.**

**Objetivos**

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.

**Contenidos**



**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.54. 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.

1.56. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas básicas de orientación.

1.59. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.

1.60. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. 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.

1.61. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

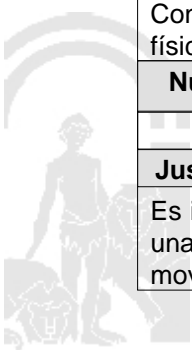
**Estándares**

C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF1.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	15
EF1.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	4
EF1.3	Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	15
EF1.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	5
EF1.5	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.	12
EF1.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.	5
EF1.7	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.	15
EF1.8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	1
EF1.9	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.	15
EF1.10	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.	12
EF1.11	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.	1

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

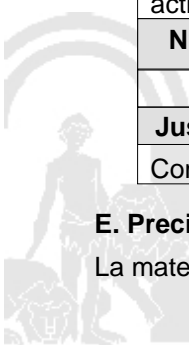
Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
1	1ª. ¿Cómo comenzamos? (Test de Condición Física)	6 sesiones
<b>Justificación</b>		
Conocer una serie de test y su protocolo de realización que les permitan conocer su nivel real de aptitud física en relación a su población, a su contexto reflexionando sobre los resultados de los mismos.		
Número	Título	Temporización
2	Me pongo en forma	10 sesiones
<b>Justificación</b>		
Es importante ayudarles a mejorar su rendimiento motor mediante un acondicionamiento físico general, con una mayor incidencia en la resistencia aeróbica, flexibilidad, velocidad de reacción y frecuencia de movimientos, dándoles a conocer los efectos que tiene la práctica habitual de actividad fís.		



Número	Título	Temporización
3	Deportes Alternativos	7 sesiones
<b>Justificación</b>		
Conocer y practicar algunos deportes alternativos integrándose en el grupo a través de las situaciones lúdicas planteadas.		
Número	Título	Temporización
4	R.C.P.	3 sesiones
<b>Justificación</b>		
Es importante educar al alumnado en los primeros auxilios y concretamente en la RCP desde jóvenes para que en un futuro puedan ayudar a salvar una vida que esté en peligro.		
Número	Título	Temporización
5	Montaje de Habilidad. gimnásticas	8 sesiones
<b>Justificación</b>		
Desarrollar en el alumnado habilidades básicas de volteos y equilibrios, concienciándoles de las ayudas como medio principal de mejora tanto para sí como para los compañeros.		
Número	Título	Temporización
6	Baloncesto	7 sesiones
<b>Justificación</b>		
Introducir este deporte para que valoren la cooperación como elemento fundamental en la obtención del éxito en el juego.		
Número	Título	Temporización
7	Balonmano reducido	5 sesiones
<b>Justificación</b>		
Conocer un deporte cooperativo, basado en las ayudas mostrando actitudes de respeto y tolerancia hacia los diferentes niveles de juego de los compañeros/as.		
Número	Título	Temporización
8	Minijuegos Olímpicos	9 sesiones
<b>Justificación</b>		
El espíritu olímpico es un valor a inculcar en el alumnado.		
Número	Título	Temporización
9	Bailes y Danzas del Mundo	4 sesiones
<b>Justificación</b>		
Darle herramientas para vivenciar diferentes situaciones individuales y colectivas donde poder expresar sus diferentes estados de ánimo-emociones.		
Número	Título	Temporización
10	Nos orientamos	4 sesiones
<b>Justificación</b>		
Nos centramos en este curso en la ¿carrera de orientación¿ para dar una mayor motivación al tema de la orientación. Además, nos permite hacer algunas prácticas en el mismo centro o en sus alrededores y es una actividad en el medio natural que favorece la autonomía del alumno/a.		
Número	Título	Temporización
11	¿Cómo terminamos? (Test de Condición Física)	5 sesiones
<b>Justificación</b>		
Comparar los resultados con los test del inicio del curso		

**E. Precisiones sobre los niveles competenciales**

La materia de Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave. Esta ayuda al desarrollo



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

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

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

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



## F. Metodología

De acuerdo con lo dispuesto en el Artículo 29.3 del Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, «las programaciones didácticas de todas las materias y, en su caso, ámbitos incluirán actividades en las que el alumnado deberá leer, escribir y expresarse de forma oral».

De acuerdo con lo dispuesto en el Artículo 29.3 del Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, «las programaciones didácticas de todas las materias y, en su caso, ámbitos incluirán actividades en las que el alumnado deberá leer, escribir y expresarse de forma oral».

En todas las Unidades Didácticas, se utilizará una organización en la Parte Inicial (calentamiento) masiva, por parejas y pequeños grupos. En la Parte Principal dependerá del contenido puesto en práctica, buscando siempre la máxima participación y seguridad del alumnado. En la Vuelta a la Calma, la organización será fundamentalmente masiva o por parejas.

En alguna Unidad Didáctica, se subirá en la página Web del instituto, el contenido teórico, que el alumnado tendrá que imprimir de manera obligatoria, antes de la primera sesión.

La forma de llevar a cabo las sesiones atenderá a una serie de aspectos:

- Comienzo de sesión: El alumnado llegará al gimnasio para comenzar la sesión, dejándose 5 minutos de margen para la llegada y/o preparación de los alumnos/as (cambios de vestimenta¿). Tras esto se procederá a:

- Información inicial al grupo: Será breve, clara y concisa, con distintos ejemplos, si son necesarios, para su comprensión. Esa información hará referencia al objetivo principal y a los contenidos de la sesión, así como a los aspectos organizativos de los mismos (material, grupos, ubicación,...). Puede ser suministrada por el profesorado o mediante algún medio tecnológico o material (Dvd explicativo, hojas de tareas¿).

- Calentamiento: Se realizará en todas las clases siguiendo las indicaciones de Blázquez, D. (2004) pues aunque existe controversia sobre su utilidad se considera interesante por varios motivos: fisiológicos, psicológicos, preparatorios y de consolidación de hábitos saludables de práctica de educación física. Mientras nuestro alumnado realiza el calentamiento, procederemos a pasar lista y a revisar la tarea diaria del cuaderno pedagógico. A los que no estén en clase al pasar lista se les anota una ¿R¿ de Retraso o ¿F¿ de ausencia, según corresponda, que constará en el parte diario de faltas y en el del profesor/a.

- Posición y evolución del profesorado: El docente adoptará una posición destacada y fuera del grupo generalmente con formaciones semicirculares, evitando dejar personas fuera del ángulo de visión. El profesor/a evolucionará por los distintos grupos para suministrar el feed-back necesario en cada momento.

- Vuelta a la calma: Dependiendo de la sesión consistirá en una serie de ejercicios de estiramientos y soltura muscular y/o una reflexión final sobre lo aprendido, con el objeto de disminuir la activación para poder volver de nuevo a las aulas, donde un exceso de actividad puede repercutir negativamente en los aprendizajes de otras áreas. Se fomentará que el alumnado efectúe un aseo mínimo (cambio de camiseta, lavado de axilas mediante toallitas húmedas¿). El cambio de camiseta será puntuado positivamente en la ficha del alumno/a diariamente.

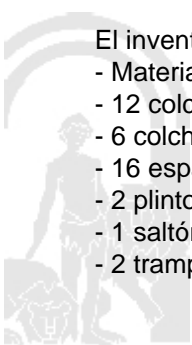
- Anotación de la observación sistemática: Al terminar la sesión, el docente anota en su diario y hojas de registro los aspectos más interesantes a destacar.

## G. Materiales y recursos didácticos

En cuanto a las instalaciones para el desarrollo de nuestras sesiones de Educación Física, destacar que contamos con 1 pista polideportiva, (dispone de 2 porterías y 4 canastas) y con un pabellón (situado dentro del centro y donde disponemos de lo siguiente: vestuarios para los alumnos, para las alumnas y para la profesora; un almacén para guardar el material y una pizarra y bancos suecos suficientes para realizar nuestras sesiones teóricas). Para este curso en el gimnasio utilizaremos un cañón de PowerPoint con un carrito, para poder impartir las clases teóricas.

El inventario de material del Departamento de Educación física es el siguiente:

- Material de gimnasio variado.
- 12 colchonetas de 2x1x0.05
- 6 colchonetas de caída de saltos
- 16 espalderas
- 2 plintos
- 1 saltómetro
- 2 trampolines de tres alturas



- 6 vallas de atletismo
- 1 medidor de test (cronómetro, cinta métrica...)
- 8 bancos suecos
- 1 juego de balones medicinales
- 2 equipos de tenis de mesa
- 1 equipo de Bádminton
- anclajes de canastas
- juego de postes de voleibol
- porterías de balonmano
- Canastas de Baloncesto
- Juego de balones.
- Sistema de análisis cardiorrespiratorio.
- 24 palas de shuteball y volante (todas rotas)
- Bandas elásticas para trabajo de fuerza
- Bate de Béisbol de Foam y pelota
- 50 pelotas de tenis.
- 6 brújulas
- 1 pelota de pilates
- Palas de playa
- Maletín de orientación.
- 1 Altavoz portátil Energy de 45W.

**H. Precisiones sobre la evaluación**

PARA LA EVALUACIÓN DE LOS ESTÁNDARES RELACIONADOS CON CONCEPTOS:

- Test, trabajos escritos individuales y/o en grupo sobre la temática que se lleva a cabo (uno o dos por trimestre).
- Evaluación continua mediante la observación y planteamiento de cuestiones en el desarrollo de las sesiones.

PARA LA EVALUACIÓN DE LOS ESTÁNDARES RELACIONADOS CON PROCEDIMIENTOS:

- Pruebas o test de condición física y motriz (seis test que se realizarán el principio y al final del curso), la participación diaria en las sesiones de las diferentes unidades didácticas y exámenes prácticos o pruebas de control y/o montajes.

PARA LA EVALUACIÓN DE LOS ESTÁNDARES RELACIONADOS CON ACTITUDES:

ASISTENCIA, PUNTUALIDAD, ROPA APROPIADA E INTERÉS O ESFUERZO PERSONAL.

- Falta injustificada. ¿ 0,5. (Por la pérdida de la práctica física de ese día)
- Retraso. ¿ 0,5. (Por la pérdida de la práctica física de ese día)
- No traer ropa apropiada ¿ 0,5.
- No traer el aseo personal -0,5.
- Falta de participación o esfuerzo ¿ 0,5.

RESPETO DE NORMAS: Profesor/ a; Compañeros/as; Materiales y Actividad propuesta.

- Falta leve con negativo. -0,5.
- Conducta contraria a normas de convivencia. -0,5.
- Conductas gravemente perjudiciales a la convivencia. ¿ 0,5.
- Actitud pasiva o despectiva ante la actividad propuesta.- 0,5.

ENTREGA DE TRABAJOS:

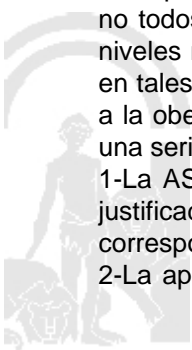
- Por cada día que pase de la fecha de entrega de un trabajo. ¿ 0,5.

Nota: Aquel alumno/a que sume un 20% de faltas de asistencia injustificadas al trimestre, perderá el derecho a ser evaluado/a.

La experiencia profesional nos ha llevado a la conclusión, después de varios años de ejercer la docencia, de que no todos los alumnos/as (desgraciadamente en un número creciente en los últimos años) pueden alcanzar los niveles mínimos de logro en ciertas habilidades físico-deportivas, a pesar de poner suficiente empeño e interés en tales metas debido, tal vez, a la proliferación de PROBLEMAS DE SOBREPESO (en algunos casos llegando a la obesidad) y OTRAS PATOLOGÍAS que dificultan la práctica físico-deportiva. En base a ello establecemos una serie de aspectos para completar la valoración de los estándares relacionados con las actitudes:

1-La ASISTENCIA a todas y cada una de las clases de cada trimestre. Las faltas de asistencia deben estar justificadas. El alumnado dispone de dos semanas para justificar la falta de asistencia al profesorado correspondiente; pasado este periodo se entiende que no está justificada.

2-La aportación por parte del alumno/a de la INDUMENTARIA ADECUADA para la realización de la clase de



Educación Física.

**3-HIGIENE-CAMBIO DE CAMISETA:** Tras la sesión de educación física, y con objeto de potenciar en el alumnado la necesidad de la higiene corporal tras la realización de cualquier actividad física, éstos tendrán que asearse; es obligatorio ponerse una camiseta diferente a la que se ha utilizado para la práctica. Para ello, se dejará los últimos cinco minutos de clase.

Dichos instrumentos de evaluación llevarán aparejados una calificación numérica que será recogida en el Cuaderno de notas de clase del profesor, en la que se anotarán sistemáticamente los logros y las dificultades de los/as alumnos/as en cada Unidad Didáctica. En el apartado de observaciones anotaremos los aspectos en los que notamos sus mayores dificultades (dificulta física, memorización, comprensión, expresión,...). y todas aquellas anotaciones que reflejen el trabajo diario en el aula como las respuestas a las preguntas orales, la participación en clase, interés, asistencia, puntualidad, trabajos individuales y colectivos, actividades realizadas en casa.

Finalmente, anotaremos el grado de cumplimiento de cada uno de los objetivos fijados para la E.S.O. para el cumplimiento de las competencias básicas.

Trataremos de utilizar los datos obtenidos para tener siempre una información detallada del proceso de aprendizaje de cada alumna/o y de ir elaborando un "diagnóstico" de los mismos, para así poder poner los medios para ir mejorando dicho proceso de aprendizaje.

Se intenta a través de estos instrumentos que cada uno de los ámbitos de contenido tenga la misma valoración en la nota final y también la utilización de fuentes de información variadas con el objeto de tomar en cuenta, de alguna manera, las distintas formas de aprendizaje de los/as alumnos/as y solucionar el problema que generan, en algunos alumnos/as, los exámenes. Es también muy importante recoger la coevaluación entre alumnos/as y la autoevaluación como procesos sumamente interesantes. Para ello es necesario que a principio de curso se informe a los/as alumnos/as de los objetivos expresados en capacidades que se pretenden alcanzar, de la metodología, de los criterios, etc.

Es muy importante señalar el carácter flexible de nuestra Programación que tendrá que adaptarse a las necesidades del alumnado con el que trabajemos. Para ello será muy relevante autoevaluar la propia Programación Didáctica, lo que se realizará trimestralmente en la reunión de Departamento.

**-ALUMNADO LESIONADO**

Esta exención tendrá una justificación médica en la que se desaconseje la práctica deportiva y se explique el tipo de lesión, tratamiento, duración y si existen ejercicios compensatorios que el alumno pueda realizar en clase de Educación Física. Deberán asistir a clase en la medida de lo posible y realizar la tarea específica propuesta por el profesorado. El tipo de trabajo que debe realizar es el siguiente:

-Trabajo de ayuda en la realización de la clase. En el caso de que la lesión no se lo impida, podrá, ayudar al profesorado con la distribución y recogida del material, organización y desarrollo de la clase, etc.

-Además el alumnado deberá cumplimentar una ficha, que recoja el desarrollo de la sesión de clase en la que no ha participado.

-Trabajo de evaluación. En caso de que dicha lesión le impida la realización de alguna prueba de carácter práctico o le obligara a no intervenir en más de un 30% de sesiones dedicadas a una unidad didáctica, el alumno deberá realizar un trabajo o examen escrito relacionado con los contenidos de dicha unidad. Este trabajo supondrá la nota de procedimientos de dicha unidad.

**-ALUMNADO EXENTO DURANTE TODO EL CURSO**

Se refiere a aquellos alumnos que no puedan hacer ejercicio físico por tener una enfermedad o lesión duradera. En estos casos, habrá que presentar un justificante médico al principio de curso, especificando el problema del alumno/a. En este caso, se sustituirá la parte práctica por trabajos teóricos y/o exámenes escritos relacionados con los contenidos de la asignatura.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000766

Fecha Generación: 29/04/2020 19:02:04





ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 4º DE E.S.O.

A. Elementos curriculares

1. Objetivos de materia

La enseñanza de esta materia en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

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



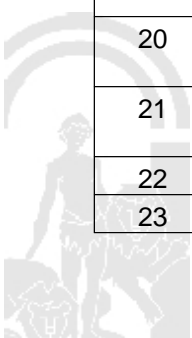
2. Contenidos

Contenidos	
<b>Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.</b>	
Nº Ítem	Ítem
1	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
2	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
3	Bloque 1. Salud y calidad de vida. 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.
4	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
5	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
6	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
7	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
8	Bloque 1. Salud y calidad de vida. 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.
9	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
10	Bloque 1. Salud y calidad de vida. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
11	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
12	Bloque 1. Salud y calidad de vida. 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.
13	Bloque 1. Salud y calidad de vida. 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.
14	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
15	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso.
16	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.
17	Bloque 2. Condición física y motriz. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.
18	Bloque 2. Condición física y motriz. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.
19	Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.
20	Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
21	Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
22	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos populares y tradicionales.
23	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos alternativos.

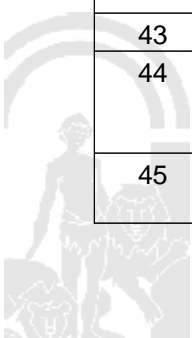
Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000766

Fecha Generación: 29/04/2020 19:02:04



Contenidos	
<b>Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.</b>	
Nº Ítem	Ítem
24	Bloque 3. Juegos y deportes. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
25	Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
26	Bloque 3. Juegos y deportes. 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.
27	Bloque 3. Juegos y deportes. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
28	Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
29	Bloque 3. Juegos y deportes. Las características de cada participante.
30	Bloque 3. Juegos y deportes. Los factores presentes en el entorno.
31	Bloque 3. Juegos y deportes. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
32	Bloque 3. Juegos y deportes. 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.
33	Bloque 3. Juegos y deportes. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.
34	Bloque 4. Expresión corporal. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.
35	Bloque 4. Expresión corporal. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas.
36	Bloque 4. Expresión corporal. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.
37	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc.
38	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.
39	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.
40	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.
41	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. 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.
42	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
43	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Fomento de los desplazamientos activos.
44	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. 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.
45	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.



**B. Relaciones curriculares**

**Criterio de evaluación: 1.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.**

**Objetivos**

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.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.25. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.

1.26. Bloque 3. Juegos y deportes. 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.

1.27. Bloque 3. Juegos y deportes. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.

1.28. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

**Estándares**

EF1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.

EF2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.

EF3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.

**Criterio de evaluación: 1.2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.**

**Objetivos**

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.

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.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.34. Bloque 4. Expresión corporal. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.

1.35. Bloque 4. Expresión corporal. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas.

1.36. Bloque 4. Expresión corporal. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

**Competencias clave**

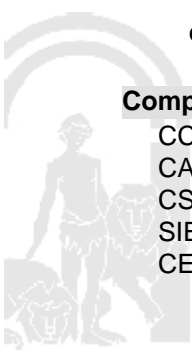
CCL: Competencia en comunicación lingüística

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

CEC: Conciencia y expresiones culturales



**Estándares**

- EF1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.
- EF2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.
- EF3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.

**Criterio de evaluación: 1.3. 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.**

**Objetivos**

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.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

- 1.25. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
- 1.26. Bloque 3. Juegos y deportes. 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.
- 1.27. Bloque 3. Juegos y deportes. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
- 1.28. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.

**Competencias clave**

- CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas
- SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

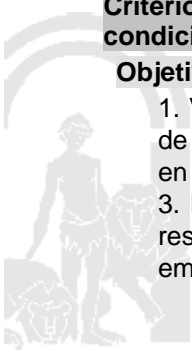
**Estándares**

- EF1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.
- EF2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.
- EF3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.
- EF4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.
- EF5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.
- EF6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.

**Criterio de evaluación: 1.4. 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.**

**Objetivos**

- 1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
- 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.



**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

- 1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
- 1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. 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.
- 1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
- 1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

**Competencias clave**

- CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- CAA: Aprender a aprender

**Estándares**

- EF1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.
- EF2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- EF3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.
- EF4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.

**Criterio de evaluación: 1.5. 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.**

**Objetivos**

- 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.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

- 1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
- 1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
- 1.17. Bloque 2. Condición física y motriz. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.
- 1.19. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.
- 1.20. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

**Competencias clave**

- CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- CAA: Aprender a aprender

**Estándares**

- EF1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
- EF2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- EF3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.
- EF4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.

**Criterio de evaluación: 1.6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.**



**Objetivos**

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

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

- 1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. 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.
- 1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.

**Competencias clave**

- CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas

**Estándares**

- EF1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.
- EF2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.
- EF3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.

**Criterio de evaluación: 1.7. 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.**

**Objetivos**

- 4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

- 1.31. Bloque 3. Juegos y deportes. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.

**Competencias clave**

- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas
- SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

**Estándares**

- EF1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.
- EF2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.
- EF3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.

**Criterio de evaluación: 1.8. 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.**

**Objetivos**

- 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.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

- 1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. 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.
- 1.16. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en



entornos apropiados.

**Competencias clave**

CAA: Aprender a aprender  
 CSYC: Competencias sociales y cívicas  
 CEC: Conciencia y expresiones culturales

**Estándares**

EF1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.  
 EF2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.  
 EF3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.

**Criterio de evaluación: 1.9. 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.**

**Objetivos**

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.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.39. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.  
 1.44. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. 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.  
 1.45. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología  
 CAA: Aprender a aprender  
 CSYC: Competencias sociales y cívicas

**Estándares**

EF1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.  
 EF2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.  
 EF3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

**Criterio de evaluación: 1.10. 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.**

**Objetivos**

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.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.11. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.  
 1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. 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.

**Competencias clave**

CCL: Competencia en comunicación lingüística  
 CSYC: Competencias sociales y cívicas

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000766

Fecha Generación: 29/04/2020 19:02:04





**Estándares**

- EF1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
- EF2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- EF3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

**Criterio de evaluación: 1.11. 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.**

**Objetivos**

- 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. 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.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

- 1.32. Bloque 3. Juegos y deportes. 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.
- 1.33. Bloque 3. Juegos y deportes. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.
- 1.34. Bloque 4. Expresión corporal. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.
- 1.35. Bloque 4. Expresión corporal. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas.

**Competencias clave**

- CCL: Competencia en comunicación lingüística
- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas
- SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

**Estándares**

- EF1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
- EF2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.

**Criterio de evaluación: 1.12. 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.**

**Objetivos**

- 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.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

- 1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso.

**Competencias clave**

- CCL: Competencia en comunicación lingüística
- CD: Competencia digital
- CAA: Aprender a aprender

**Estándares**

- EF1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
- EF2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del



**Estándares**

curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.

EF3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

**Criterio de evaluación: 1.13. 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.**

**Objetivos**

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.

**Contenidos**

**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.37. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc.

1.39. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.

1.40. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.

1.41. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. 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.

1.44. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. 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.

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

**Estándares**

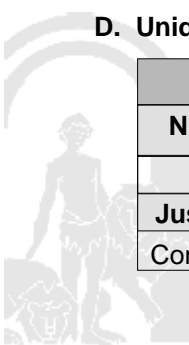


**C. Ponderaciones de los criterios**

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF1.1	Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	15
EF1.2	Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	5
EF1.3	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.	15
EF1.4	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.	1
EF1.5	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.	12
EF1.6	Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	6
EF1.7	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.	1
EF1.8	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.	1
EF1.9	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.	1
EF1.10	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.	15
EF1.11	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.	15
EF1.12	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.	12
EF1.13	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.	1

**D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización**

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
1	¿Cómo comenzamos? (Test de Condición Física)	6 sesiones
Justificación		
Conocer una serie de test y su protocolo de realización que les permitan conocer su nivel real de aptitud		

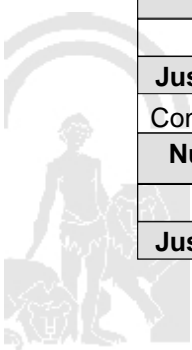


física en relación a su población, a su contexto reflexionando sobre los resultados de los mismos.		
Número	Título	Temporización
2	Me pongo en forma	10 sesiones
<b>Justificación</b>		
Es importante ayudarles a mejorar su rendimiento motor mediante un acondicionamiento físico general, con una mayor incidencia en la resistencia aeróbica, flexibilidad, velocidad de reacción y frecuencia de movimientos, dándoles a conocer los efectos que tiene la práctica habitual de actividad fís.		
Número	Título	Temporización
3	Baloncesto total	7 sesiones
<b>Justificación</b>		
Introducir este deporte para que valoren la cooperación como elemento fundamental en la obtención del éxito en el juego.		
Número	Título	Temporización
4	Lesiones Deportivas y Primeros Auxilios	4 sesiones
<b>Justificación</b>		
Es importante educar al alumnado en los primeros auxilios y concretamente en la RCP desde jóvenes para que en un futuro puedan ayudar a salvar una vida que esté en peligro.		
Número	Título	Temporización
5	Montaje de Acrosport	10 sesiones
<b>Justificación</b>		
Conseguir vivenciar esta actividad como un proceso lúdico o de placer y de contenido estético, cooperando con su grupo, asumiendo el rol que le corresponda a cada uno y aceptando las limitaciones propias y las de los demás.		
Número	Título	Temporización
6	Voleibol total	5 sesiones
<b>Justificación</b>		
Descubrir el voleibol como alternativa activa de ocupar el tiempo de ocio, desarrollando el sentido de trabajo en equipo e integrándose en el grupo a través del desempeño de una función dentro del equipo.		
Número	Título	Temporización
7	Atletismo. Lanzamientos	4 sesiones
<b>Justificación</b>		
Conocer un deporte individual, concretamente, las modalidades de carreras y saltos para desarrollar sus cualidades físicas básicas y motrices.		
Número	Título	Temporización
8	Minirugby	7 sesiones
<b>Justificación</b>		
Comprende la función integradora que tiene la práctica del rugby, anteponiendo el juego limpio a los resultados, valorando el juego del rugby como medio para favorecer la autoestima.		
Número	Título	Temporización
9	Minitenis	6 sesiones
<b>Justificación</b>		
Con los deportes de raqueta también conseguimos aumentar su nivel lúdico		
Número	Título	Temporización
10	Bailes y Danzas del Mundo	5 sesiones
<b>Justificación</b>		

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000766

Fecha Generación: 29/04/2020 19:02:04



Darle herramientas para vivenciar diferentes situaciones individuales y colectivas donde poder expresar sus diferentes estados de ánimo-emociones.		
Número	Título	Temporización
11	¿Cómo terminamos? (Test de Condición Física)	5 sesiones
Justificación		
Comparar los resultados con los test del inicio del curso.		

**E. Precisiones sobre los niveles competenciales**

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

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

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

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000766

Fecha Generación: 29/04/2020 19:02:04



## F. Metodología

De acuerdo con lo dispuesto en el Artículo 29.3 del Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, «las programaciones didácticas de todas las materias y, en su caso, ámbitos incluirán actividades en las que el alumnado deberá leer, escribir y expresarse de forma oral».

De acuerdo con lo dispuesto en el Artículo 29.3 del Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, «las programaciones didácticas de todas las materias y, en su caso, ámbitos incluirán actividades en las que el alumnado deberá leer, escribir y expresarse de forma oral».

En todas las Unidades Didácticas, se utilizará una organización en la Parte Inicial (calentamiento) masiva, por parejas y pequeños grupos. En la Parte Principal dependerá del contenido puesto en práctica, buscando siempre la máxima participación y seguridad del alumnado. En la Vuelta a la Calma, la organización será fundamentalmente masiva o por parejas.

En alguna Unidad Didáctica, se subirá en la página Web del instituto, el contenido teórico, que el alumnado tendrá que imprimir de manera obligatoria, antes de la primera sesión.

La forma de llevar a cabo las sesiones atenderá a una serie de aspectos:

- Comienzo de sesión: El alumnado llegará al gimnasio para comenzar la sesión, dejándose 5 minutos de margen para la llegada y/o preparación de los alumnos/as (cambios de vestimenta¿). Tras esto se procederá a:

- Información inicial al grupo: Será breve, clara y concisa, con distintos ejemplos, si son necesarios, para su comprensión. Esa información hará referencia al objetivo principal y a los contenidos de la sesión, así como a los aspectos organizativos de los mismos (material, grupos, ubicación,...). Puede ser suministrada por el profesorado o mediante algún medio tecnológico o material (Dvd explicativo, hojas de tareas¿).

- Calentamiento: Se realizará en todas las clases siguiendo las indicaciones de Blázquez, D. (2004) pues aunque existe controversia sobre su utilidad se considera interesante por varios motivos: fisiológicos, psicológicos, preparatorios y de consolidación de hábitos saludables de práctica de educación física. Mientras nuestro alumnado realiza el calentamiento, procederemos a pasar lista y a revisar la tarea diaria del cuaderno pedagógico. A los que no estén en clase al pasar lista se les anota una ¿R¿ de Retraso o ¿F¿ de ausencia, según corresponda, que constará en el parte diario de faltas y en el del profesor/a.

- Posición y evolución del profesorado: El docente adoptará una posición destacada y fuera del grupo generalmente con formaciones semicirculares, evitando dejar personas fuera del ángulo de visión. El profesor/a evolucionará por los distintos grupos para suministrar el feed-back necesario en cada momento.

- Vuelta a la calma: Dependiendo de la sesión consistirá en una serie de ejercicios de estiramientos y soltura muscular y/o una reflexión final sobre lo aprendido, con el objeto de disminuir la activación para poder volver de nuevo a las aulas, donde un exceso de actividad puede repercutir negativamente en los aprendizajes de otras áreas. Se fomentará que el alumnado efectúe un aseo mínimo (cambio de camiseta, lavado de axilas mediante toallitas húmedas¿). El cambio de camiseta será puntuado positivamente en la ficha del alumno/a diariamente.

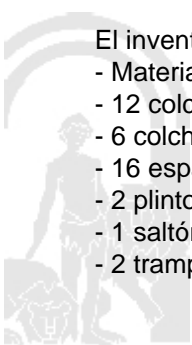
- Anotación de la observación sistemática: Al terminar la sesión, el docente anota en su diario y hojas de registro los aspectos más interesantes a destacar.

## G. Materiales y recursos didácticos

En cuanto a las instalaciones para el desarrollo de nuestras sesiones de Educación Física, destacar que contamos con 1 pista polideportiva, (dispone de 2 porterías y 4 canastas) y con un pabellón (situado dentro del centro y donde disponemos de lo siguiente: vestuarios para los alumnos, para las alumnas y para la profesora; un almacén para guardar el material y una pizarra y bancos suecos suficientes para realizar nuestras sesiones teóricas). Para este curso en el gimnasio utilizaremos un cañón de PowerPoint con un carrito, para poder impartir las clases teóricas.

El inventario de material del Departamento de Educación física es el siguiente:

- Material de gimnasio variado.
- 12 colchonetas de 2x1x0.05
- 6 colchonetas de caída de saltos
- 16 espalderas
- 2 plintos
- 1 saltómetro
- 2 trampolines de tres alturas



- 6 vallas de atletismo
- 1 medidor de test (cronómetro, cinta métrica...)
- 8 bancos suecos
- 1 juego de balones medicinales
- 2 equipos de tenis de mesa
- 1 equipo de Bádminton
- anclajes de canastas
- juego de postes de voleibol
- porterías de balonmano
- Canastas de Baloncesto
- Juego de balones.
- Sistema de análisis cardiorrespiratorio.
- 24 palas de shuteball y volante (todas rotas)
- Bandas elásticas para trabajo de fuerza
- Bate de Béisbol de Foam y pelota
- 50 pelotas de tenis.
- 6 brújulas
- 1 pelota de pilates
- Palas de playa
- Maletín de orientación.
- 1 Altavoz portátil Energy de 45W.

**H. Precisiones sobre la evaluación**

PARA LA EVALUACIÓN DE LOS ESTÁNDARES RELACIONADOS CON CONCEPTOS:

- Test, trabajos escritos individuales y/o en grupo sobre la temática que se lleva a cabo (uno o dos por trimestre).
- Evaluación continua mediante la observación y planteamiento de cuestiones en el desarrollo de las sesiones.

PARA LA EVALUACIÓN DE LOS ESTÁNDARES RELACIONADOS CON PROCEDIMIENTOS:

- Pruebas o test de condición física y motriz (seis test que se realizarán el principio y al final del curso), la participación diaria en las sesiones de las diferentes unidades didácticas y exámenes prácticos o pruebas de control y/o montajes.

PARA LA EVALUACIÓN DE LOS ESTÁNDARES RELACIONADOS CON ACTITUDES:

ASISTENCIA, PUNTUALIDAD, ROPA APROPIADA E INTERÉS O ESFUERZO PERSONAL.

- Falta injustificada. ¿ 0,5. (Por la pérdida de la práctica física de ese día)
- Retraso. ¿ 0,5. (Por la pérdida de la práctica física de ese día)
- No traer ropa apropiada ¿ 0,5.
- No traer el aseo personal -0,5.
- Falta de participación o esfuerzo ¿ 0,5.

RESPECTO DE NORMAS: Profesor/ a; Compañeros/as; Materiales y Actividad propuesta.

- Falta leve con negativo. -0,5.
- Conducta contraria a normas de convivencia. -0,5.
- Conductas gravemente perjudiciales a la convivencia. ¿ 0,5.
- Actitud pasiva o despectiva ante la actividad propuesta.- 0,5.

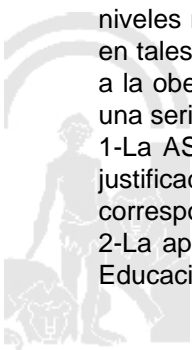
ENTREGA DE TRABAJOS:

- Por cada día que pase de la fecha de entrega de un trabajo. ¿ 0,5.

Nota: Aquel alumno/a que sume un 20% de faltas de asistencia injustificadas al trimestre, perderá el derecho a ser evaluado/a.

La experiencia profesional nos ha llevado a la conclusión, después de varios años de ejercer la docencia, de que no todos los alumnos/as (desgraciadamente en un número creciente en los últimos años) pueden alcanzar los niveles mínimos de logro en ciertas habilidades físico-deportivas, a pesar de poner suficiente empeño e interés en tales metas debido, tal vez, a la proliferación de PROBLEMAS DE SOBREPESO (en algunos casos llegando a la obesidad) y OTRAS PATOLOGÍAS que dificultan la práctica físico-deportiva. En base a ello establecemos una serie de aspectos para completar la valoración de los estándares relacionados con las actitudes:

- 1-La ASISTENCIA a todas y cada una de las clases de cada trimestre. Las faltas de asistencia deben estar justificadas. El alumnado dispone de dos semanas para justificar la falta de asistencia al profesorado correspondiente; pasado este periodo se entiende que no está justificada.
- 2-La aportación por parte del alumno/a de la INDUMENTARIA ADECUADA para la realización de la clase de Educación Física.



**3-HIGIENE-CAMBIO DE CAMISETA:** Tras la sesión de educación física, y con objeto de potenciar en el alumnado la necesidad de la higiene corporal tras la realización de cualquier actividad física, éstos tendrán que asearse; es obligatorio ponerse una camiseta diferente a la que se ha utilizado para la práctica. Para ello, se dejará los últimos cinco minutos de clase.

Dichos instrumentos de evaluación llevarán aparejados una calificación numérica que será recogida en el Cuaderno de notas de clase del profesor, en la que se anotarán sistemáticamente los logros y las dificultades de los/as alumnos/as en cada Unidad Didáctica. En el apartado de observaciones anotaremos los aspectos en los que notamos sus mayores dificultades (dificulta física, memorización, comprensión, expresión,...). y todas aquellas anotaciones que reflejen el trabajo diario en el aula como las respuestas a las preguntas orales, la participación en clase, interés, asistencia, puntualidad, trabajos individuales y colectivos, actividades realizadas en casa.

Finalmente, anotaremos el grado de cumplimiento de cada uno de los objetivos fijados para la E.S.O. para el cumplimiento de las competencias básicas.

Trataremos de utilizar los datos obtenidos para tener siempre una información detallada del proceso de aprendizaje de cada alumna/o y de ir elaborando un "diagnóstico" de los mismos, para así poder poner los medios para ir mejorando dicho proceso de aprendizaje.

Se intenta a través de estos instrumentos que cada uno de los ámbitos de contenido tenga la misma valoración en la nota final y también la utilización de fuentes de información variadas con el objeto de tomar en cuenta, de alguna manera, las distintas formas de aprendizaje de los/as alumnos/as y solucionar el problema que generan, en algunos alumnos/as, los exámenes. Es también muy importante recoger la coevaluación entre alumnos/as y la autoevaluación como procesos sumamente interesantes. Para ello es necesario que a principio de curso se informe a los/as alumnos/as de los objetivos expresados en capacidades que se pretenden alcanzar, de la metodología, de los criterios, etc.

Es muy importante señalar el carácter flexible de nuestra Programación que tendrá que adaptarse a las necesidades del alumnado con el que trabajemos. Para ello será muy relevante autoevaluar la propia Programación Didáctica, lo que se realizará trimestralmente en la reunión de Departamento.

**-ALUMNADO LESIONADO**

Esta exención tendrá una justificación médica en la que se desaconseje la práctica deportiva y se explique el tipo de lesión, tratamiento, duración y si existen ejercicios compensatorios que el alumno pueda realizar en clase de Educación Física. Deberán asistir a clase en la medida de lo posible y realizar la tarea específica propuesta por el profesorado. El tipo de trabajo que debe realizar es el siguiente:

-Trabajo de ayuda en la realización de la clase. En el caso de que la lesión no se lo impida, podrá, ayudar al profesorado con la distribución y recogida del material, organización y desarrollo de la clase, etc.

-Además el alumnado deberá cumplimentar una ficha, que recoja el desarrollo de la sesión de clase en la que no ha participado.

-Trabajo de evaluación. En caso de que dicha lesión le impida la realización de alguna prueba de carácter práctico o le obligara a no intervenir en más de un 30% de sesiones dedicadas a una unidad didáctica, el alumno deberá realizar un trabajo o examen escrito relacionado con los contenidos de dicha unidad. Este trabajo supondrá la nota de procedimientos de dicha unidad.

**-ALUMNADO EXENTO DURANTE TODO EL CURSO**

Se refiere a aquellos alumnos que no puedan hacer ejercicio físico por tener una enfermedad o lesión duradera.

En estos casos, habrá que presentar un justificante médico al principio de curso, especificando el problema del alumno/a. En este caso, se sustituirá la parte práctica por trabajos teóricos y/o exámenes escritos relacionados con los contenidos de la asignatura.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000766

Fecha Generación: 29/04/2020 19:02:04

