**PROGRAMACIONES**

**DEL**

**DEPARTAMENTO**

**DE**

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**CURSO ACADÉMICO**

**2020-2021**

**IES BURGUILLOS**

**ÍNDICE**

[PD DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA PRIMER Y SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA 3](#_Toc56188292)

[1. INTRODUCCIÓN 3](#_Toc56188293)

[1.1. MARCO LEGAL 3](#_Toc56188294)

[1.2. CONTEXTUALIZACIÓN 4](#_Toc56188295)

[1.3. LÍNEAS DE ACTUACIÓN DEL DEPARTAMENTO 5](#_Toc56188296)

[2. OBJETIVOS 5](#_Toc56188297)

[2.1. OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA 5](#_Toc56188298)

[2.2. OBJETIVOS GENERALES DE EDUCACIÓN FÍSICA 6](#_Toc56188299)

[3. COMPETENCIAS CLAVE 7](#_Toc56188300)

[4. BLOQUES DE CONTENIDOS 10](#_Toc56188301)

[4.1. SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS. 10](#_Toc56188302)

[5. METODOLOGÍA DIDÁCTICA 15](#_Toc56188303)

[5.1. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS: TIPOS DE ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS 15](#_Toc56188304)

[5.2. TIPOS DE ACTIVIDADES 16](#_Toc56188305)

[5.3. MATERIALES Y RECURSOS 16](#_Toc56188306)

[6. EVALUACIÓN 17](#_Toc56188307)

[6.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS 17](#_Toc56188308)

[6.2. VINCULACIÓN DE LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES CON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN 19](#_Toc56188309)

[6.3. TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS 22](#_Toc56188310)

[6.4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN 27](#_Toc56188311)

[6.5. PROGRAMA O PROCEDIMIENTO DE RECUPERACIÓN 30](#_Toc56188312)

[7. TRATAMIENTO DE LA DIVERSIDAD 31](#_Toc56188313)

[8. ELEMENTOS TRANSVERSALES E INTERDISCIPLINARIEDAD 32](#_Toc56188314)

[9. PLAN DE LECTURA Y TIC 33](#_Toc56188315)

[PD 1º BACHILLERATO CURSO 2020/2021 34](#_Toc56188316)

[1. OBJETIVOS 34](#_Toc56188317)

[1.1. OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA 34](#_Toc56188318)

[1.2. OBJETIVOS GENERALES DE EDUCACIÓN FÍSICA 35](#_Toc56188319)

[2. COMPETENCIAS CLAVE 35](#_Toc56188320)

[3. BLOQUES DE CONTENIDOS 39](#_Toc56188321)

[3.1. SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS. 39](#_Toc56188322)

[3.2. TEMPORIZACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS 41](#_Toc56188323)

[4. METODOLOGÍA DIDÁCTICA 42](#_Toc56188324)

[4.1. ORIENTACIONES Y ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS 42](#_Toc56188325)

[4.2. TIPOS DE ACTIVIDADES 43](#_Toc56188326)

[5. EVALUACIÓN 44](#_Toc56188327)

[5.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS 44](#_Toc56188328)

[6.2. VINCULACIÓN DE LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES CON LOS BLOQUES DE CONTENIDOS Y SELECCIÓN DE ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE 45](#_Toc56188329)

[6.4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN 50](#_Toc56188330)

[6.5. PROGRAMA O PROCEDIMIENTO DE RECUPERACIÓN 51](#_Toc56188331)

[Actividad física, salud y calidad de vida 2º BACHILLERATO Curso académico 2020/2021 52](#_Toc56188332)

[Actividades para la Sostenibilidad en el Medio Natural 3º ESO Curso académico 2020-2021 56](#_Toc56188333)

[Actividad Física en la Naturaleza 4º ESO Curso académico 2020-2021 60](#_Toc56188334)

[“REFORESTACIÓN: Teoría y Práctica” 1º BACHILLERATO Curso académico 2020-2021 64](#_Toc56188335)

# ANEXO I: Ajuste de la Programación Didáctica a un nuevo confinamiento………………………..…………..64

**NOTA:**

**Los cursos afectados por la semipresencialidad (3º y 4º de ESO y 1º y 2º de Bto.) tienen adaptadas sus programaciones a esta circunstancia tan especial motivada por el COVID-19.**

**Todos los cursos tienen una referencia como alternativa en sus programaciones en previsión de un posible confinamiento domiciliario.**

# PD DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA PRIMER Y SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

# INTRODUCCIÓN

La MATERIA de EDUCACIÓN FÍSICA se ubica dentro del bloque de asignaturas específicas, con una duración de 2 horas semanales. Va a estar orientada principalmente al conocimiento del cuerpo y sus posibilidades expresivas y motrices, siempre tratando de favorecer:

* La mejora de salud y calidad de vida.
* La adquisición de hábitos saludables de práctica.
* La ocupación activa del ocio y tiempo libre.

Destacar que, para el tratamiento y consecución de los fines con el alumnado, se van a organizar los contenidos en 5 BLOQUES: *salud y calidad de vida, condición física y motriz, juegos y deportes, expresión corporal, actividades físicas en el medio natural*.

Gracias al trabajo desarrollado desde nuestra materia, vamos a tratar de dotar en la etapa de MAYOR AUTONOMÍA al alumno, hasta que al final de la etapa sea capaz de organizar su propia actividad física de manera autónoma, responsable y crítica. Es por ello que será fundamental que el alumnado sea capaz de hacer un ANÁLISIS CRÍTICO de actividades que realice, de modo que adquiera 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 saludables. De esta forma, valorarán la SALUD como responsabilidad individual y colectiva.

A través de la materia, se va a contribuir a ELEMENTOS TRANSVERSALES. Por otro lado, el carácter INTEGRADOR de la Educación Física a través de la cooperación efectiva con otras materias, favorecerá la propia interdisciplinariedad, potenciando aprendizajes basados en proyectos y se podrán trabajar núcleos temáticos de interés, permitiendo un aprendizaje integral.

En este sentido, se va a dotar de protagonismo a las ACTIVIVIDADES EXTRAESCOLARES y COMPLEMENTARIAS, principalmente tratando de valorar la riqueza cultural y el entorno urbano y rural que contribuya al desarrollo más efectivo del bloque de *actividades físicas en el medio natural*.

También debemos hacer referencia a la contribución a todas las COMPETENCIAS CLAVE desde el trabajo de nuestra materia, lo que va a favorecer a la formación de ciudadanos y ciudadanas que alcancen un pleno desarrollo personal, social y profesional que se ajuste a las demandas de un mundo globalizado y haga posible el desarrollo económico vinculado al conocimiento.

*Por último, y dada la situación sanitaria que se plantea durante todo el curso escolar, en los 4 grupos de 3º ESO y en los 3 grupos de 4º ESO se ha apostado por la semipresencialidad, de tal manera que cada grupo asistirá al centro en 2 subgrupos más o menos del mismo número de componentes. Esta semipresencialidad hará que haya que trabajar tanto de forma presencial en el centro como de forma telemática o teórica desde casa, lo cual quedará más detallado a lo largo de la programación.* ***De esta excepción queda exenta el alumnado de 3ºPMAR, puesto que este alumnado sí asistirá al centro de forma presencial durante todo el horario lectivo y se fomentará principalmente el trabajo presencial en las sesiones de Educación Física****.*

## MARCO 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 110/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo del Bachillerato en la comunidad Autónoma de 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 de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.*
* *Decreto 231/2007 de 31 de Julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la E.S.O. en Andalucía* (BOJA 156, del 8 de Agosto del 2007).
* *Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.*
* *Cualquier nueva legislación que se adopte con la actual situación sanitaria para los centros educativos.*

## CONTEXTUALIZACIÓN

Toda planificación y actuación educativa está condicionada por el contexto en el que se ubica el Centro de Enseñanza; el análisis del entorno y del contexto será el punto de partida de la programación para que tenga una fundamentación objetiva.

Este CENTRO está LOCALIZADO en una localidad de unos 6800 habitantes de la provincia de Sevilla y cercano a diversas instalaciones municipales en las cuales podríamos realizar algún tipo de actividad escolar, extraescolar y complementaria. Forman parte del mismo alrededor de 55 profesores/as, que impartimos clase a alrededor de350 alumnos/as. Se imparten 5 niveles de enseñanza (E.S.O., Bachillerato, Formación Profesional, Formación Profesional Básica y Enseñanza de Adultos).

En cuanto a la procedencia de los alumnos del centro, el principal lugar de donde provienen los mismos es de la propia localidad donde se encuentra el centro, pero también destacar la procedencia de un número importante de alumnos de localidades cercanas.

El DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA está compuesto por 4 profesores.

Disponemos deINSTALACIONES DEPORTIVAS:

* Dos pistas exteriores, una de ellas de baloncesto y otra polideportiva, ideales para realizar actividades deportivas y juegos de cualquier índole, o actividades que requieran de un gran espacio físico para llevarlas a cabo. También disponemos del uso de instalaciones municipales.
* Un pabellón polideportivo de dimensiones 30x15 metros, con 3 vestuarios (masculino, femenino y para discapacitados), pizarra, 2 tablones de corcho, el despacho del departamento y un almacén de material, así como diferentes materiales además de los propios distribuidos en el mismo (colchonetas, espalderas, plintos, bancos suecos, etc).

De igual modo indicar que en el departamento existe una gran cantidad de MATERIAL DEPORTIVO que podemos usar en nuestras sesiones, el cual viene recogido en el *apartado 5.3.*, inventario del material. El mismo nos permitirá poder desarrollar con total tranquilidad todas las sesiones propuestas para nuestro curso, tanto en cantidad como en calidad de material, adaptado al medio escolar y a las características del alumnado.

En cuanto al alumnado al que se refiere en concreto esta programación es bastante heterogéneo. Es por ello que tendremos que comprobar la SITUACIÓN DE PARTIDA del mismo al principio del curso. Analizaremos desde el departamento algunos aspectos de interés: Nivel inicial de CF, posibles patologías y enfermedades, habilidades y destrezas, historial deportivo, conocimientos deportivos, ambiente general del grupo, etc.

Para ello utilizaremos algunos INSTRUMENTOS tales como:

* Registro inicial de implicación física y deportiva: se verá en las primeras sesiones el comportamiento físico y deportivo que demuestra el alumnado, para tener una visión global de cada clase ante la asignatura.
* Pruebas de condición física: para la medición de las diferentes cualidades físicas.
* Juegos cooperativos: para conocer el grado socio-afectivo de cada grupo, importante en el 1er ciclo de ESO.

Además de lo anteriormente comentado, resulta aconsejable la realización de un **reconocimiento médico** que debería ser realizado periódicamente. El propósito de éstos es identificar problemas de salud que podrían imposibilitar la participación deportiva sana, segura y efectiva, incluyendo aquellos que podrían empeorar por la participación en actividades deportivas.

Con esta programación didáctica tratamos de desarrollar, desde nuestra materia de la Educación Física, de gran atractivo y riqueza de contenidos y medios, una educación en valores. Es un proyecto que nos obliga en cierta manera, como profesores que lo llevamos adelante, a comprometernos vivencialmente con nuestro alumnado; y, por otra parte, obliga a los alumnos/as a asumir responsabilidades y a ser no sólo tolerantes, sino también solidarios con el resto de miembros de la comunidad educativa.

## LÍNEAS DE ACTUACIÓN DEL DEPARTAMENTO

Desde la Educación Física hemos decidido actuar en las siguientes líneas de actuación:

* Contenidos con propuestas divertidas para que sean significativos y motivantes para el alumnado.
* Desarrollo de lacondición física como principio de un trabajo de responsabilidad personal de progresión y de mantenimiento de la salud, orientado a la mejora de la calidad de vida.
* Deportes individuales, de adversario y colectivos de gran arraigo en nuestro país dentro de los medios que tiene la escuela, para darles la posibilidad de relacionarse con otros adolescentes en un ambiente deportivo positivo en unas condiciones suficientes de dominio motor y de comprensión del fenómeno deportivo.
* Actividades deportivo-recreativas para que estas novedades les despierten el interés y les den opciones de tiempo libre variadas mientras mejoran su habilidad motriz.
* La expresión corporal, en concreto las actividades creativas y recreativas. Por eso hemos buscado actividades que combinan la interactuación entre el alumnado.
* Actividades en el medio natural para encontrar alternativas a las formas de vida urbanas.

# OBJETIVOS

Según el artículo 2 del RD 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, consideramos los OBJETIVOS como los *referentes relativos a los logros que el estudiante debe alcanzar al finalizar cada etapa, como resultado de las experiencias de enseñanza-aprendizaje intencionalmente planificadas a tal fin*. Para su tratamiento vamos a considerar los objetivos de la Etapa y de la materia de Educación Física y vamos a establecer una relación entre ellos y con las competencias clave.

## OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA

|  |
| --- |
| **OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA (Educación Secundaria Obligatoria) [Art. 11 del RD 1105/2014]** |
| 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 y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, 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. |

## OBJETIVOS GENERALES DE EDUCACIÓN FÍSICA

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivos Generales de Educación Física [Orden 14 DE JULIO DE 2016\_ESO Andalucía. ANEXO II]** | **Compet. Clave** |
| 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. | CMCT, CSC |
| 1. 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. | CMCT, CSC |
| 1. Desarrollar y consolidar hábitos 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. | CMCT, CSC, CAA |
| 1. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos. | CMCT, CSC, SIEP |
| 1. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto. | CMCT |
| 1. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter individual y grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo. | CSC, CEC |
| 1. 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. | CMCT, CSC, CAA |
| 1. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físico-deportivas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia. | CMCT, CSC |
| 1. 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. | CMCT, CEC |
| 1. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/oactividad físico-deportivo, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impactoambiental, económico y social. | CMCT, CSC |
| 1. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación enactividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferenciasculturales, sociales y de competencia motriz. | CSC, CAA |
| 1. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar ycompartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendosu propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas. | CD |

# 

# COMPETENCIAS CLAVE

Según el artículo 2 del RD 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, consideramos las COMPETENCIAS CLAVE las capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos.

La contribución de la Educación Física a la adquisición de las competencias clave se desarrolla a lo largo de toda la programación, al considerarse una programación competencial. No obstante, a modo de resumen, se expresa a continuación:

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.mecd.gob.es/dms/mecd/educacion-mecd/mc/lomce/el-curriculo/curriculo-primaria-eso-bachillerato/competencias-clave/C_comunicacion_linguistica_log/C_comunicacion_linguistica_log.png | http://www.mecd.gob.es/dms/mecd/educacion-mecd/mc/lomce/el-curriculo/curriculo-primaria-eso-bachillerato/competencias-clave/Competencia_CMCT_log/Competencia%20matem%C3%A1tica%20y%20competencias%20b%C3%A1sicas%20en%20ciencia%20y%20tecnolog%C3%ADa.png |
| 1. Se trabajará la competencia en Comunicación Lingüística (CCL) a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva. Igualmente se trabajará a través de las tareas, trabajos, deberes, etc. que el alumnado tendrá que realizar. | 1. 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.). |

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.mecd.gob.es/dms/mecd/educacion-mecd/mc/lomce/el-curriculo/curriculo-primaria-eso-bachillerato/competencias-clave/Competencia_digital_log/Competencia_digital_log.png | http://www.mecd.gob.es/dms/mecd/educacion-mecd/mc/lomce/el-curriculo/curriculo-primaria-eso-bachillerato/competencias-clave/Aprender_a_aprenderlog/Aprender_a_aprenderlog.png |
| 1. La Educación Física facilita el desarrollo de la competencia digital en el alumnado (CD) con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras. | 1. 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. |

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.mecd.gob.es/dms/mecd/educacion-mecd/mc/lomce/el-curriculo/curriculo-primaria-eso-bachillerato/competencias-clave/social-civica/Competencias_sociales_y_civicas_log/Competencias_sociales_y_civicas_log.png | http://www.mecd.gob.es/dms/mecd/educacion-mecd/mc/lomce/el-curriculo/curriculo-primaria-eso-bachillerato/competencias-clave/Iniciativa_y_espiritu_emprendedor_log/Iniciativa_y_espiritu_emprendedor_log.png |
| 1. 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. | 1. 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. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://www.mecd.gob.es/dms/mecd/educacion-mecd/mc/lomce/el-curriculo/curriculo-primaria-eso-bachillerato/competencias-clave/Conciencia_y_expresiones_culturales_log/Conciencia_y_expresiones_culturales_log.png | | |
| http://www.mecd.gob.es/dms/mecd/educacion-mecd/mc/lomce/el-curriculo/curriculo-primaria-eso-bachillerato/competencias-clave/Conciencia_y_expresiones_culturales_log/Conciencia_y_expresiones_culturales_log.png | http://www.mecd.gob.es/dms/mecd/educacion-mecd/mc/lomce/el-curriculo/curriculo-primaria-eso-bachillerato/competencias-clave/Conciencia_y_expresiones_culturales_log/Conciencia_y_expresiones_culturales_log.png | http://www.mecd.gob.es/dms/mecd/educacion-mecd/mc/lomce/el-curriculo/curriculo-primaria-eso-bachillerato/competencias-clave/Conciencia_y_expresiones_culturales_log/Conciencia_y_expresiones_culturales_log.png |
| 1. 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. | | |

# BLOQUES DE CONTENIDOS

Según el artículo 2 del RD 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, consideramos los CONTENIDOS el conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa y a la adquisición de competencias. Los contenidos se ordenan en asignaturas, que se clasifican en materias y ámbitos, en función de las etapas educativas o los programas en que participe el alumnado.

En la actual legislación educativa para el curso 2020-2021, para la materia de Educación Física se van a trabajar cinco bloques de contenidos. No obstante, “*la salud y la calidad de vida*” es un eje primordial de la Educación Física y así se refleja en este currículo con la inclusión de un bloque de contenidos específico para esta temática que engloba todos los aspectos relacionados con ésta. ***Este bloque de contenidos se aprovechará para trabajar de forma telemática con el alumnado, puesto que es un bloque que tiene una importante carga teórica, al igual que el resto de bloques tendrán planteadas alternativas para poder ser desarrollado de forma telemática.*** A su vez, el desarrollo del resto de bloques de contenidos siempre se orientará a la mejora de la salud y de la calidad de vida, tanto individual y colectiva, teniendo en cuenta la valoración de los riesgos asociados a la práctica de actividades físicas y la adquisición de hábitos correctos. A través de los contenidos de Educación Física se trabajará un amplio repertorio de acciones motrices, promoviendo que el alumnado adquiera destrezas, conocimientos y actitudes necesarias para desarrollar su competencia motriz en contextos variados.

* El bloque **Salud y calidad de vida** agrupa los contenidos relacionados con los hábitos de vida saludable (alimentación, actividad física programada y descanso), los estilos de vida activos, prevención de conductas y hábitos perjudiciales para la salud, técnicas básicas de respiración, relajación y alivio de la tensión y del estrés, y el uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación.
* El bloque **Condición física y motriz** se centra en aspectos asociados al desarrollo de las capacidades físicas y motrices, a la regulación de la práctica de actividad física y los sistemas de obtención de energía.
* En el bloque de **Juegos y deportes** se incluyen contenidos como los juegos predeportivos, los deportes, los juegos populares, los juegos alternativos, etc. este bloque de contenidos es un instrumento adecuado para desarrollar capacidades y habilidades propias de la materia. Los juegos y los deportes favorecen y desarrolla la motivación, el trabajo en equipo y la solidaridad del alumnado.
* Los contenidos del bloque de **Expresión corporal** desarrollan la comunicación y la expresión creativa y artística a través del cuerpo y la expresión y la regulación de emociones y sentimientos.
* El bloque de **Actividades físicas en el medio natural** se orienta hacia la interacción del alumnado con el medio natural y urbano, valorando sus beneficios positivos, a la integración de estos en su vida cotidiana y a la concienciación de la necesidad de su conservación.

## SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS.

Para la Educación Secundaria Obligatoria, los contenidos que se van a desarrollar desde cada uno de los bloques vienen definidos por la *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 de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado,* que en el ANEXO II determina los contenidos que se deben de desarrollar desde cada bloque. Quedan definidos como se presentan a continuación:

|  |  |
| --- | --- |
| **PRIMERO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA. BLOQUES DE CONTENIDOS** | |
| SALUD Y CALIDAD DE VIDA | * La alimentación y la salud. * Características que las actividades físicas saludables. * La higiene personal en la práctica de actividades físico. * Fundamentos de higiene postural. * Técnicas básicas de respiración y relajación. * La estructura de una sesión de actividad física. * El calentamiento general y la fase final de la sesión de actividad físico. Generalidades. * Actitudes y estilos de vida activos relacionados con el ocio. * Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. * Las normas de clase de Educación Física. * Vestimenta, higiene, hidratación, etc. * Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, vídeo, audio, web etc.) |
| CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ | * Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices. * Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. * Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices. * Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. * La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria. * Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas. |
| JUEGOS Y DEPORTES | * Juegos predeportivos. * Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. * Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. * Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc. * Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc. * La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. Objetivos del juego de ataque y defensa. * Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc. * Juegos cooperativos. * Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas. * Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora. * Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. * La actividad física y la corporalidad en el contexto social. * Los juegos populares y tradicionales de Andalucía. |
| EXPRESIÓN CORPORAL | * Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad * El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión. * Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. * Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc * Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión. * Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento. * Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal. * Juegos rítmicos, malabares, combas, etc. |
| ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL | * Técnicas de progresión en entornos no estables. * Senderismo, descripción, tipos de senderos, material y vestimenta necesaria. * Marcha nórdica, trepas y juegos de trepa, etc. * Espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo. * Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc. * Respeto al medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas. |

|  |  |
| --- | --- |
| **SEGUNDO DE EDUCACION SECUNDARIA OBLIGATORIA. BLOQUES DE CONTENIDOS** | |
| SALUD Y CALIDAD DE VIDA | * Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana. * Características de las actividades físicas saludables. * Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud. * El descanso y la salud. * Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana. * Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. * Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. * Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. * El calentamiento general y específico. * Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas. * Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva. * La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. * Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. |
| CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ | * Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. * Indicadores de la intensidad de esfuerzo. * Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. * Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. * Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. * Control de la intensidad de esfuerzo. * Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física. |
| JUEGOS Y DEPORTES | * Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. * Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos. * Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición. Las fases del juego en los deportes colectivos. * La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. * Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción. * La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. * Situaciones reducidas de juego. * Juegos populares y tradicionales. * Juegos alternativos y predeportivos. * Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. * Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo. desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. |
| EXPRESIÓN CORPORAL | * Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. * El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal. * Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. * Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. * El mimo y el juego dramático. * Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas. * Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva. Bailes tradicionales de Andalucía. * Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas. |
| ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL | * Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. * Técnicas de progresión en entornos no estables. * Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc. * Juegos de pistas y orientación. * Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo. * Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc. * El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana. * Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales. |

|  |  |
| --- | --- |
| **TERCERO DE EDUCACION SECUNDARIA OBLIGATORIA. BLOQUES DE CONTENIDOS** | |
| SALUD Y CALIDAD DE VIDA | * Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida. * Características de las actividades físicas saludables. * Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física. * La alimentación, la actividad física y la salud. * Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física. * La recuperación tras el esfuerzo. Técnicas de recuperación. * Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones. * Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. * Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables. * Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. * Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. * Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica. * La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica. * Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual. * El fomento de los desplazamientos activos. * Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. * Norma P.A.S., soporte vital básico. * Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. |
| CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ | * Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. * Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. * Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz. * Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices. * Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa. * La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor. |
| JUEGOS Y DEPORTES | * Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. * Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. Los golpeos. * Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos. * El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. * La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos. * La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reales de juego. * Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. * Análisis de situaciones del mundo deportivo real. * Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. * Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico. * La actividad física y la corporalidad en el contexto social. * Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos. * El deporte en Andalucía. |
| EXPRESIÓN CORPORAL | * Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. * El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal. * Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. * Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. * Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. * Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea. * Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos. * El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva. * Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc. * Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical. * Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal. |
| ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL | * Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. * Técnicas de progresión en entornos no estables. * Técnicas básicas de orientación. Elección de ruta, lectura continua, relocalización. * Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas. * Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc. * Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. * Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo. |

|  |  |
| --- | --- |
| **CUARTO DE EDUCACION SECUNDARIA OBLIGATORIA. BLOQUES DE CONTENIDOS** | |
| SALUD Y CALIDAD DE VIDA | * Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva. * La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. * Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc. * La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas. * La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza. * Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. * Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma. * Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz. * Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas. * El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas. * Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana. * Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc. * Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. * Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. * Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados. |
| CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ | * Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud. * La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz. * Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas. * Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física. |
| JUEGOS Y DEPORTES | * Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas. * Juegos populares y tradicionales. * Juegos alternativos. * La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas. * Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambiando de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc. * La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones. * Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices. * Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores. * Las características de cada participante. Los factores presentes en el entorno. * Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas en la etapa. * Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. * Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como de de espectador o espectadora. |
| EXPRESIÓN CORPORAL | * Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal. * Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. * Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc. |
| ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL | * Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y ocupación activa del ocio (escalada, vela, kayaks, etc.). * Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos no estables en el Andalucía.. * La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes. * Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura. * Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento. * Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural. * Fomento de los desplazamientos activos. * Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida. * Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano. |

# METODOLOGÍA DIDÁCTICA

Según el artículo 2 del RD 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, consideramos la METODOLOGÍA DIDÁCTICA el conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados.

## ORIENTACIONES METODOLÓGICAS: TIPOS DE ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

A lo largo de todo el curso vamos a tratar de plantear orientaciones metodológicas que favorezcan progresivamente la AUTONOMÍA del alumnado, que sirvan para desarrollar igualmente sus RELACIONES SOCIALES, y que sirvan para aumentar el nivel de COMPETENCIA de los propios alumnos y alumnas como ciudadanos y ciudadanas capaces de tomar decisiones.

Para ello vamos a tratar de trabajar con ESTILOS DE ENSEÑANZA para crear climas de aprendizaje óptimos:

* Que favorezcan el desarrollo integral del alumnado.
* Que sirvan para lograr los objetivos programados.
* Que contribuyan al desarrollo de competencias clave.

Por todo ello, será fundamental crear AMBIENTES POSITIVOS de aprendizaje que fomenten:

* Organizaciones adecuadas y variadas en las actividades.
* Aumenten el tiempo de compromiso motor y la mejora de la salud y calidad de vida.
* Favorezcan las habilidades sociales.

Para todo lo anterior, será básica la variedad de actividades, favorecer la toma de decisiones del alumnado y su autoevaluación, reconocer su progreso y utilizar diferentes tipos de feedback.

En todas las situaciones prácticas a desarrollar en el aula, va a ser fundamental la propia SEGURIDAD(*y más todavía en este curso con la actual situación sanitaria*). Es por ello, que trataremos de disminuir los riesgos, favorecer la actuación en accidentes y hacer buen uso de las TIC`s.

Dentro de los estilos de enseñanza, Delgado Noguera (1991) establece 2 grandes grupos:

Los **estilos reproductivos** se limitan a que el alumnado imite un modelo:

* **Los estilos de enseñanza tradicionales** (mando directo o MD, mando directo modificado, asignación de tareas o AT). Se llevará a cabo en las UUDD de juegos y deportes alternativos, en las de deportes de equipo, y en aspectos de condición física y expresión corporal, para conseguir un mayor control y conocimiento. ***De forma telemática, la AT será el principal estilo de enseñanza para llevar a cabo la comprensión de textos y el resto de elementos teóricos.***
* **Los estilos de enseñanza individualizadores** (programa individual, trabajo por grupos de nivel, enseñanza modulada, enseñanza programada). Este estilo de enseñanza se aplicará tanto para la condición física como para el desarrollo del programa individual de mejora de la condición física.
* **Los estilos de enseñanza participativos** (enseñanza recíproca o ER, grupos reducidos o GR, microenseñanza o ME). Se aplicará en deportes de raqueta, en las actividades en el medio natural y en expresión corporal.
* **Los estilos de enseñanza que propician la socialización** (la pecera, brainstorming, etc.). Se aplicará en momentos que impliquen un debate de la clase, relacionado con el bloque de “salud y calidad de vida” (hábitos negativos por ejemplo).

Dentro de los **estilos productivos** (papel más activo del alumnado en el proceso de enseñanza y de aprendizaje) se encuentran los siguientes:

* **Estilos de enseñanza cognitivos** (descubrimiento guiado o DG, resolución de problemas o RP). Aplicado en sesiones de expresión corporal y en las que aparezcan juegos o deportes para resolver situaciones de juego.
* **Estilos de enseñanza creativos** (sinéctica o creatividad propia del alumno). Se llevará a cabo en las sesiones que lleven implícito el desarrollo de las clases de manera totalitaria por los alumnos, (sesiones de la UD de desarrollo y explicación de deportes por los alumnos, y en la planificación y organización de actividades deportivas).

## TIPOS DE ACTIVIDADES

Las Actividades son el medio para desarrollar las intenciones expresadas en los Objetivos y Contenidos. Serán planteadas en cada una de las Unidades Didácticas. **La parte teórica de la asignatura afianzará el Bloque 1 de contenidos, aprovechando las actividades presenciales con un contenido meramente práctico.**

Según Heredia (2004), las actividades de enseñanza-aprendizaje que debemos llevar a cabo son las siguientes:

* **Actividades de iniciación** para conocer previamente si los alumnos han trabajado con los contenidos a desarrollar, y explicar el desarrollo de las sesiones.
* **Actividades de desarrollo** para emprender la enseñanza de los contenidos.
* **Actividades de consolidación** para asentar y asegurar el aprendizaje.
* **Actividades de refuerzo** para alumnos con menor nivel en el contenido a tratar.
* **Actividades de ampliación** para alumnos más aventajados.
* **Actividades de síntesis** para ver la asimilación de los contenidos del alumnado.

## MATERIALES Y RECURSOS

Conviene la diferenciación entre recursos HUMANOS y ESPACIALES. Los vamos a usar para el desarrollo de la Programación Didáctica. Se concretan en el desarrollo de las Unidades Didácticas.***El material a utilizar a lo largo del curso va a depender en gran medida de la situación sanitaria actual, evitando el uso compartido del material y que el alumnado lo utilice de forma individual y responsable, siendo desinfectado antes y después de su uso.***

**HUMANOS**: Se refiere a las personas que se ven implicadas en el proceso de Enseñanza-Aprendizaje del alumnado.

En este apartado incluimos el propio alumnado y profesorado cuando actúa de modelos para la realización de la actividad propuesta o a determinados personas que nos puedenayudar en momentos puntuales del proceso de E-A de distintos contenidos o con el alumnado con ACNEAE (profesorado de apoyo).

**ESPACIALES Y MATERIALES**:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **TIPO DE ESPACIO** | | **CARACTERÍSTICAS** | **LOCALIZACIÓN** |
| **EN EL CENTRO** | Aulas convencionales | | Con buena ventilación e iluminación | En el centro. |
| Aulas específicas | Gimnasio, Pabellón, aula de informática, aula de audiovisuales. | Dispone de medios audiovisuales.  Posibilidad de práctica multideportiva. | En el centro. |
| Otros espacios interiores | Biblioteca, SUM. | Con medios audio-visuales | En el centro. |
| Espacios exteriores | Pistas polideportivas | Espacio muy amplio | En el centro. |
| **EN LA LOCALIDAD** | Instalaciones municipales | | Públicas y de calidad. | A 5’ del centro. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TIPO DE MATERIAL** | | | **EJEMPLOS** |
| **Material Específico de Educación Física** | Material instalado | | Porterías, espalderas, canastas… |
| Material de gran tamaño | | Colchonetas, bancos, plintos… |
| Material pequeño | | Balones, aros, cuerdas, picas, conos, indiacas, raquetas, brújulas, planos… |
| **Material no convencional** | 0 | Mesas, sillas… | |
| **Material audiovisual** | audiovisuales | Para su uso en el SUM o en el aula del grupo, y dependiendo de la disponibilidad de la misma, podemos usar un proyector en una pizarra digital. En el pabellón tenemos un equipo de música. | |
| **Material reprográfico y bibliográfico** | Específico de la materia | | Material para el profesorado, apuntes, fichas de contenidos, libros de texto y de consulta… |
| General | | Libros de EF en el departamento, periódicos, revistas digitales… |
| **Nuevas Tecnologías de la Información** | tic | Destacar la disponibilidad de un ordenador con conexión a Internet en el Pabellón. Uso delSUM y del material audiovisual del aula, dependiendo de la disponibilidad de estos espacios. | |
| **Material de Primeros Auxilios** | PRIMEROS+AUXILIOS | Botiquín equipado con lo necesario para una atención primaria tanto en el Departamento como en Jefatura de Estudios. | |

# EVALUACIÓN

Según el artículo 2 del RD 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, se definen los CRITERIOS DE EVALUACIÓN como el referente específico para evaluar el aprendizaje del alumnado. Describen aquello que se quiere valorar y que el alumnado debe lograr, tanto en conocimientos como en competencias; responden a lo que se pretende conseguir en cada asignatura.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS

Para de la Educación Secundaria Obligatoria, los criterios de evaluación que se pretenden lograr vienen definidos por la *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 de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado,* que en el ANEXO II determina los criterios de evaluación para dicho curso, relacionados con las competencias básicas.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN 1º ESO** | **Relación con Comp. Clave** | **Relación con estándares Ap.** |
| 1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. | CMCT, CAA, CSC, SIEP | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.5 |
| 1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. | CCL, CAA, CSC, SIEP, CYEC | 2.1; 2.2; 2.3; 2.4 |
| 1. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. | CMCT, CAA,  CSC, SIEP | 3.1; 3.2; 3.3; 3.4 |
| 1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. | CMCT, CAA | 4.1; 4.2; 4.3; 4.4; 4.5; 4.6 |
| 1. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. | CMCT, CAA | 5.1; 5.2; 5.3; 5.4 |
| 1. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. | CMCT, CAA, CSC | 6.1; 6.2; 6.3 |
| 1. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. | CAA, CSC, SIEP | 7.1; 7.2; 7.3 |
| 1. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. | CMCT, CAA, CSC | 8.1; 8.2; 8.3 |
| 1. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de la clase de Educación Física. | CCL, CSC | 9.1; 9.2; 9.3 |
| 1. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar y seleccionar información, elaborando y compartiendo documentos propios. | CCL, CD, CAA | 10.1; 10.2 |
| 1. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. | CMCT, CAA, CSC, SIEP | 8.1; 8.2 |
| 1. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. | CCL, CD, CAA, CSC, CYEC | 8.3 |
| 1. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva. | CCL, CD, CAA | 10.1; 10.2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN 2º ESO** | **Relación con Comp. Clave** | **Relación con estándares Ap.** |
| 1. Resolver situaciones motrices individuales con éxito, aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. | CMCT, CAA, CSC, SIEP | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.5 |
| 1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos | CCL, CAA, CSC, SIEP, CYEC | 2.1; 2.2; 2.3; 2.4 |
| 1. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. | CMCT, CAA,  CSC, SIEP | 3.1; 3.2; 3.3; 3.4 |
| 1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. | CMCT, CAA | 4.1; 4.2; 4.3; 4.4; 4.5; 4.6 |
| 1. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora. | CMCT, CAA | 5.1; 5.2; 5.3; 5.4 |
| 1. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. | CMCT, CAA, CSC | 6.1; 6.2; 6.3 |
| 1. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autorregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. | CAA, CSC, SIEP | 7.1; 7.2; 7.3 |
| 1. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. | CMCT, CAA, CSC | 8.1; 8.2; 8.3 |
| 1. Reconocer 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 de seguridad en su desarrollo. | CCL, CSC | 9.1; 9.2; 9.3 |
| 1. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. | CCL, CD, CAA | 10.1; 10.2 |
| 1. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios. | CCL, CD, CAA,CSC, CYEC | 7.1; 7.2; 7.3; 10.1; 10.2 |
| 1. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. | CMCT, CAA, CSC, SIEP | 8.1; 8.2; 8.3 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN 3º ESO** | **Relación con Comp. Clave** | **Relación con estándares Ap.** |
| 1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. | CMCT, CAA, CSC, SIEP | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.5 |
| 1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. | CCL, CAA, CSC, SIEP, CYEC | 2.1; 2.2; 2.3; 2.4 |
| 1. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando los fundamentos técnico-tácticos y las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. | CMCT, CAA,  CSC, SIEP | 3.1; 3.2; 3.3; 3.4 |
| 1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. | CMCT, CAA | 4.1; 4.2; 4.3; 4.4; 4.5; 4.6 |
| 1. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. | CMCT, CAA | 5.1; 5.2; 5.3; 5.4 |
| 1. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. | CMCT, CAA, CSC | 6.1; 6.2; 6.3 |
| 1. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus diferencias y aportaciones. | CAA, CSC, SIEP | 7.1; 7.2; 7.3 |
| 1. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. | CMCT, CAA, CSC | 8.1; 8.2; 8.3 |
| 1. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. | CCL, CSC | 9.1; 9.2; 9.3 |
| 1. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. | CCL, CD, CAA | 10.1; 10.2 |
| 1. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. | CMCT, CAA, CSC, SIEP | 1.5; 8.1; 8.2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN 4º ESO** | **Relación con Comp. Clave** | **Relación con Están. Ap.** |
| 1. Resolver con éxito situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. | CMCT, CAA, CSC, SIEP | 1.1; 1.2; 1.3 |
| 1. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. | CCL, CAA, CSC, SIEP, CYEC | 2.1; 2.2; 2.3 |
| 1. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. | CMCT, CAA,  CSC, SIEP | 3.1; 3.2; 3.3; 3.4; 3.5; 3.6 |
| 1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. | CMCT, CAA | 4.1; 4.2; 4.3; 4.4 |
| 1. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. | CMCT, CAA | 5.1; 5.2; 5.3; 5.4 |
| 1. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. | CMCT, CAA, CSC | 6.1; 6.2; 6.3 |
| 1. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas. | CAA, CSC, SIEP | 7.1; 7.2; 7.3 |
| 1. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. | CAA, CSC, CYEC | 8.1; 8.2; 8.3 |
| 1. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. | CMCT, CAA, CSC | 9.1; 9.2; 9.3 |
| 1. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes. | CCL, CSC | 10.1; 10.2; 10.3 |
| 1. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. | CCL, CAA, CSC | 11.1; 11.2 |
| 1. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. | CCL; CD; CAA | 12.1; 12.2; 12.3 |
| 1. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. | CMCT, CAA, CSC, SIEP | 1.3; 9.2; 9.3; 10.1 |

***En 3º ESO, el CE nº 10 y en 4º ESO el CE nº12 serán los utilizados para llevar a cabo la evaluación del trabajo telemático.***

## 6.2. VINCULACIÓN DE LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES CON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN

En el siguiente apartado se relacionan cada uno de los bloques de contenidos con los criterios de evaluación y los estándares asociados a los mismos, así como las competencias clave que lleva implícito cada uno de ellos.

Cabe recordar que el bloque de “*salud y calidad de vida*” es un bloque que se trabaja prácticamente en común con el resto de bloques de contenidos, por lo que dichos estándares aparecerán a lo largo del curso en la mayoría de las Unidades Didácticas.

También hay que añadir que el uso de las TIC’s también aparece en la mayoría de las Unidades Didácticas, e interviene en la gran mayoría de los bloques de contenidos en lo que se refiere a la búsqueda adicional de información para ciertas actividades, por lo que el criterio de evaluación que lleva asociado, así como los estándares de aprendizaje y la competencia digital aparecen notablemente en la temporalización de cada curso.

|  |  |
| --- | --- |
| Criterios de evaluación primer ciclo ESO | Estándares de aprendizaje evaluables |
| 1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. | 1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.  1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.  1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.  1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.  1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. |
| 2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. | 2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.  2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.  2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.  2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. |
| 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. | 3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.  3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.  3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.  3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares. |
| 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. | 4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.  4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.  4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva  4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.  4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.  4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. |
| 5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. | 5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.  5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.  5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.  5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida. |
| 6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. | 6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.  6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.  6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades. |
| 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. | 7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.  7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.  7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. |
| 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. | 8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.  8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas  8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. |

|  |  |
| --- | --- |
| Criterios de evaluación para 4º ESO | Estándares de aprendizaje evaluables |
| 1. Resolver con éxito situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. | 1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.  1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.  1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva. |
| 1. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. | 2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.  2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.  2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas. |
| 1. Resolver con éxito 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. | 3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.  3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.  3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.  3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.  3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.  3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno. |
| 1. 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. | 4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.  4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.  4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.  4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física. |
| 1. 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. | 5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.  5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.  5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.  5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud. |
| 1. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. | 6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.  6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.  6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz. |
| 1. 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. | 7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.  7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas  7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma. |
| 1. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. | 8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.  8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.  8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador. |
| 1. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. | 9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.  9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.  9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente. |
| 1. 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. | 10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.  10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.  10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas. |
| 1. 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. | 11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.  11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo. |
| 1. 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. | 12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.  12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.  12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados. |
| 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. | 1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.  9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.  9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.  10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. |

## 6.3. TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS

La evaluación se entiende como la reflexión crítica sobre los componentes y los intercambios en cualquier proceso didáctico con el fin de determinar cuáles están siendo o han sido los resultados y poder así tomar las decisiones más adecuadas para la positiva consecución de los objetivos previstos.

La evaluación será un proceso continuo, dinámico y sistemático. Este proceso pretende obtener información que a su vez nos permitirá emitir juicios y utilizarlos para decisiones que puedan convenir. Todo ello no sólo relativo al producto, sino al proceso, a la acción docente, a los objetivos propuestos y a los medios y recursos empleados en la finalidad última que es conseguir mejorar la enseñanza. Por ello la evaluación será:

* *Una actividad sistematizada, no puede improvisarse. Constará de una evaluación inicial, una evaluación formativa y una evaluación sumativa. Por otra parte se evaluará el proceso, al profesor y a la programación.*
* *La evaluación debe estar integrada en el proceso educativo, por ello hay que darle un carácter educativo.*
* *La evaluación ha de tener en cuenta las diferencias individuales. Se trata de no plantear las mismas exigencias a todos los alumnos y alumnas.*
* *Se utilizarán distintos medios e instrumentos para evaluar según los contenidos.*

A continuación se muestra una tabla donde aparece la temporización de las Unidades Didácticas por niveles durante todo el curso, el contenido que trata, el porcentaje de la Unidad Didáctica en el curso, los instrumentos de evaluación necesarios y los estándares asociados a la evaluación de ese instrumento. Dichos estándares tendrán un porcentaje diferente en función de cada Unidad Didáctica (esto vendrá reflejado dentro de los criterios de calificación).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TEMPORALIZACION PARA PRIMER CURSO ESO** | | | |
| **TRIMESTRES** | **FECHAS APROX. DE APLICACIÓN** | **Nº DE SESIONES APROX.** | **SÍNTESIS DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS** |
| **PRIMER**  **TRIMESTRE**  Aproximadamente  24 sesiones | **15 Sept. – 18 Sept.** | 2 sesiones | Presentación, Toma de contacto, Normas y Pautas a seguir en las clases de EF,  **Evaluación Inicial** |
| **21 Sept. - 30 Oct.** | 12 sesiones | **1ª UD:**  **El Calentamiento.**  **La Evaluación de las CFB: Definición y Clasificación.** |
| **03 Nov. - 11 Dic.** | 11 sesiones | **2ª UD:**  **Trabajo/Desarrollo de las CFB.**  **El Circuit-Training.** |
| **SEGUNDO**  **TRIMESTRE**  Aproximadamente  24 sesiones | **14 Dic. - 15 Ener.** | 6 sesiones | **2ª UD:**  **Continuación del**  **trabajo Unidad anterior** |
| **18 Ener. - 12 Febr.** | 8 sesiones | **3ª UD:**  **Iniciación al**  **Bádminton** |
| **15 Febr. - 19 Marz.** | 10 sesiones | **4ª UD:**  **Iniciación al**  **Voleibol** |
| **TERCER**  **TRIMESTRE**  Aproximadamente  24 sesiones | **22 Marz. – 23 Abr.** | 8 sesiones | **5ª UD:**  **Juegos Populares Autóctonos y Tradicionales.** |
| **26 Abr. - 21 May.** | 8 sesiones | **6ª UD:**  **Actividades Físicas-Deportivas con Materiales Alternativos y de Reciclaje.** |
| **24 May. - 18 Jun.** | 8 sesiones | **7ª UD:**  **Expresión y Comunicación Corporal** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TEMPORALIZACION PARA SEGUNDO CURSO ESO** | | | |
| **TRIMESTRE** | **Nº SES** | **UNIDADES DIDÁCTICAS** | **b. Contenidos** |
| **1º TRIM**  22 sesiones | 4 | **UD 0. NOS CONOCEMOS JUGANDO** | * Juegos y deportes * Expresión corporal |
| 6 | **UD 1. EL CALENTAMIENTO** | * Salud y calidad de vida |
| 8 | **UD 2. MEJORAMOS NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA** | * Condición física y motriz. * Juegos y deportes |
| 4 | **UD 3. FLOORBALL SIN CONTACTO** | * Juegos y deportes |
| **2º TRIM**  26 sesiones | 8 | **UD4. MI CONDICIÓN FÍSICA Y LAS COMBAS EN LA NATURALEZA** | * Condición física y motriz. * Expresión corporal |
| 4 | **UD5. LOS JUEGOS OLÍMPICOS: ATLETISMO** | * Juegos y deportes * Condición física y motriz. |
| 8 | **UD 6. JUGAMOS AL VOLEIBOL** | * Juegos y deportes. |
| 8 | **UD7. FÚTBOL INCLUSIVO** | * Juegos y deportes |
| **3º TRIM**  20 sesiones | **4** | **UD 8. NOS ORIENTAMOS** | * Actividades en el medio natural |
| **6** | **UD 9. BADMINTON PARA TODOS** | * Juegos y deportes |
| 4 | **UD10. NOS EXPRESAMOS MEDIANTE EL MIMO** | * Expresión corporal |
| 6 | **UD11. HACEMOS COREO EN AROS** | * Expresión corporal * Condición física y motriz |

***Para 3º y 4º ESO, en esta temporalización se va a diferenciar el trabajo presencial del trabajo telemático. Como ya hemos mencionado, para el 3ºPMAR el trabajo será de forma presencial, por lo que en su caso impartirán y doblarán muchos contenidos prácticos que les permitirá recabar mejor las nociones de los contenidos a impartir:***

**3º ESO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Nº** | **UNIDAD DIDÁCTICA** | **CONTENIDO** | **Sesiones Prácticas y totales** | |
| 1er TRIMESTRE | UD1 | “PUESTA A PUNTO” | Condición Física y Motriz | 2 | 26 sesiones  (13 telemáticas y 13 presenciales) |
| UD 2 | “EXPRESARNOS SIN HABLAR” (10%) | Salud y calidad de vida.  Expresión Corporal. | 3 |
| UD 3 | “HAGAMOS NUDOS” (5%) | Actividades Físicas en el Medio Natural. | 2 |
| UD 4 | “SALTOS Y LANZAMIENTOS DE ATLETISMO” (5%) | Juegos y Deportes. | 3 |
| UD 5 | “JUEGOS DE VELOCIDAD Y RESISTENCIA” (10%) | Condición Física y Motriz | 3 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Nº** | **UNIDAD DIDÁCTICA** | **CONTENIDO** | **Sesiones Prácticas y totales** | |
| 2º TRIMESTRE Y 3ER TRIMESTRE | UD 6 | “TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN” (5%) | Salud y Calidad de vida. | 2 | 46 sesiones (23 telemáticas y 23 presenciales) |
| UD 7 | “EL BALONMANO” (15%) | Juegos y Deportes. | 4 |
| UD 8 | “LOS DEPORTES ALTERNATIVOS” (15%) | Juegos y Deportes. | 4 |
| UD 9 | “REVISIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA” | Condición Física y Motriz. | 2 |
| UD10 | “LA ORIENTACIÓN” (10%) | Actividades Físicas en el Medio Natural. | 2 |
| UD 11 | “EL ACROSPORT” (15%) | Juegos y Deportes.  Expresión corporal. | 4 |
| UD 12 | “REPASO DEL BÁDMINTON” (10%) | Juegos y Deportes. | 2 |
| UD 13 | “LAS PRUEBAS DEFINITIVAS” | Condición Física y Motriz. | 3 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **CONTENIDO NO PRESENCIAL (BLOQUE 1: SALUD Y CALIDAD DE VIDA).**  **TRABAJO TELEMÁTICO DEL PRESENTE CURSO:**   * **Orígenes del Deporte e Historia de los Juegos Olímpicos.** * **Origen y Evolución de la Educación Física y el Deporte.** * **El Deporte en la Prehistoria. Las primeras civilizaciones.** * **Esparta: Educación para la guerra.** * **El Deporte en la Antigua Grecia.** * **El Deporte como espectáculo en Roma.** * **El Deporte en la Edad Media.** * **El Deporte en el Renacimiento.** * **El Deporte en la Edad Contemporánea. El resurgir de los Juegos Olímpicos.** * **Los músculos y su acción en el aparato locomotor.** * **Alimentación, actividad física y salud.** * **El metabolismo. Sistemas de obtención de energía en función de diferentes tipos de actividad física.** * **Hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida (tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo)** * **La prevención en la realización de actividad física. Lesiones más comunes del aparato locomotor. Los primeros auxilios.** * **Juegos y deportes populares de Andalucía.** |

**4º ESO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Nº** | **UNIDAD DIDÁCTICA** | **CONTENIDO** | **Sesiones Prácticas y totales** | |
| 1er TRIMESTRE | UD 0 | “NOS CONOCEMOS JUGANDO” | Expresión corporal.  Juegos y deportes. | 4 | 26 sesiones  (13 telemáticas y 13 presenciales) |
| UD 1 | “EL CALENTAMIENTO MÁS ESPECÍFICO” | Salud y calidad de vida.  Condición física y motriz. | 8 |
| UD 2 | “MEJORAMOS NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA COOPERATIVAMENTE” | Condición física y motriz.  Juegos y deportes. | 8 |
| UD 3 | “FLOORBALL SIN CONTACTO” | Juegos y Deportes. | 6 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Nº** | **UNIDAD DIDÁCTICA** | **CONTENIDO** | **Sesiones Prácticas y totales** | |
| 2º TRIMESTRE | UD 4 | “MI CF EN EL PARQUE CON COMBAS” | Condición física y motriz. | 8 | 26 sesiones 13 telemáticas y 13 presenciales) |
| UD 5 | “BADMINTON PARA TODOS Y TODAS” | Juegos y Deportes. | 8 |
| UD 6 | “APRENDE Y DISEÑA TU COREOGRAFÍA” | Expresión corporal.  Condición física y motriz. | 8 |
| UD 7 | “COMPRUEBA TU CONDICIÓN” | Condición física y motriz. | 2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Nº** | **UNIDAD DIDÁCTICA** | **CONTENIDO** | **Sesiones Prácticas y totales** | |
| 3ER TRIMESTRE | UD 8 | “LA ORIENTACIÓN EN LA NATURALEZA” | Actividades físicas en el medio natural. | 8 | 20 sesiones  (10 telemáticas y 10 presenciales) |
| UD9 | “ACROSPORT INCLUSIVO” | Juegos y Deportes.  Expresión corporal. | 8 |
| UD 10 | “PRIMEROS AUXILIOS, SALVA VIDAS” | Salud y calidad de vida. | 4 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **CONTENIDO NO PRESENCIAL (BLOQUE 1: SALUD Y CALIDAD DE VIDA).**  **TRABAJO TELEMÁTICO DEL PRESENTE CURSO:**   * **Los músculos y su acción en el aparato locomotor.** * **Alimentación, actividad física y salud.** * **Hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida (tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo)** * **La prevención en la realización de actividad física. Lesiones más comunes del aparato locomotor. Los primeros auxilios.**   **BLOQUE 2: CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ.**   * **Los sistemas y/o métodos de entrenamiento.**   **BLOQUE 3: JUEGOS Y DEPORTES**   * **Orígenes del Deporte e Historia de los Juegos Olímpicos.** * **Origen y Evolución de la Educación Física y el Deporte.** * **Los Juegos Olímpicos.** * **Juegos y deportes populares de Andalucía.** * **Reglamento de Badminton.** * **Deportes alternativos.** |

## 6.4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

**CRITERIOS DE CALIFICACIÓN/VALORACIÓN Y PROCEDIMIENTOS PARA 1º Y 2º ESO**

Para llevar a cabo esta evaluación que será continua y constará de tres momentos claramente diferenciado; tales como:

1. Evaluación Inicial, que la realizaremos a comienzo de cada UD y nos facilitará datos sobre el estado del alumno/a respecto a los contenidos que vamos a tratar en dicha Unidad, especificaremos los instrumentos a utilizar en su momento. Tales como: test de condición física, pruebas físicas, pruebas escritas con preguntas cerradas, etc.
2. Evaluación del Proceso, que se va a realizar a lo largo de la U.D., los instrumentos serán de diversos tipos y nos servirá la información obtenida para ver la evolución y/o consecución de los objetivos programados. Tales como: Sondeos Orales, Lista Control, Escala de Estimaciones, etc.
3. Evaluación Resultados Parciales, que la realizaremos al final de cada Unidad, para tomar decisiones sobre lo ocurrido en el proceso. Puede ser las mismas utilizadas en la Evaluación Inicial.

Además de los anteriores serán utilizadas la **Observación directa del trabajo del alumno en clase a través de los Registros anecdóticos, Registro de faltas de asistencia, Pruebas o Control escritos, Trabajos escritos, Rúbricas, Lista de Control, Escalas de Estimaciones, Cuestiones de autocontrol, etc**.

Entre los criterios de calificación utilizaremos los siguientes:

1. Evolución individual desde su estado inicial hasta la conclusión de la U.D., atendiendo a los criterios de evaluación específicos de la misma:

* Pruebas prácticas (test de condición física).
* Comprender los beneficios de la actividad física.
* Comprender la importancia del calentamiento en la práctica deportiva.
* Aprender la secuencia de ejercicios para el calentamiento general.
* Explicar la importancia del trabajo aeróbico.
* Aprender los principales métodos para desarrollar la resistencia aeróbica.
* Comprender el concepto de fuerza explosiva y los factores relacionados con la misma.
* Aprender los principales métodos para desarrollar la fuerza explosiva.
* Comprender el concepto de velocidad y tiempo de reacción.
* Aprender los principales métodos para mejorar las destrezas relacionadas con la velocidad de reacción.
* Comprender el concepto de flexibilidad y los factores que la determinan.
* Aprender las técnicas básicas de *stretching* y aplicarlas para mejorar la flexibilidad del cuerpo.

1. Asistencia a las clases de Educación Física.
2. Traer el material o vestuario necesario para realizar las sesiones prácticas de Educación Física (por ejemplo, con las zapatillas correctamente atadas).
3. Mostrar y disponer de una actitud positiva y participación activa en las tareas propuestas. (por ejemplo sin necesidad de estar continuamente alentando y animando para hacer algún ejercicio).
4. Presentar un comportamiento positivo, de interés, de esfuerzo y de respeto. ( por ejemplo, no teniendo que mandar a guardar silencio para explicar alguna tarea o consigna) (ordenando que tiren el chicle en clase, cuando sabe que es perjudicial)
5. Cuidado, buen trato y respeto hacia el material e instalaciones utilizadas.
6. Colaboración/Cooperación/relaciones con los demás compañeros/as.
7. Respeto y aceptación de las normas, reglas y roles de los juegos y actividades físicas.
8. Realización de trabajos escritos complementarios o de ampliación.
9. Realización de trabajos y tareas para los “exentos” por dificultades circunstanciales (ver \*)
10. Autoevaluación.

**(\*) Los "exentos".**

La palabra “exentos” va entre comillas porque este término ha desaparecido con la nueva normativa. Con ello, nos referimos a aquel alumnado que tienen algún problema físico que les impide, total o parcialmente, hacer cualquier actividad física.

Este alumnado debe comentarlo al profesor correspondiente, mostrando los informes o certificado médico donde se especifique qué tipo de ejercicio pueden y cuál no pueden realizar; así como la duración de esta prescripción.

Si el problema les impide realizar la parte práctica de la asignatura, estos alumnos deberán presentar al final de trimestre:

* Un guión de cada una de las clases prácticas realizadas por sus compañeros, donde se recogen/describan los ejercicios realizados, gráficos, tiempos empleados,...que podrá ser objeto de una prueba escrita sobre lo recogido.
* Un trabajo escrito sobre un tema propuesto por el profesor.

Para la elaboración del sistema de calificación se han tenido en cuenta los **Criterios de Evaluación** y los **Estándares de Aprendizaje Evaluables** descritos en la normativa vigente y en la presente programación.

**EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN DE LA SEMIPRESENCIALIDAD PARA 3º Y 4º ESO**

* **70%: UUDD PRÁCTICAS** (estándares que implican la realización por parte del alumnado la realización de actividades, exámenes prácticos, calentamiento, etc).Cada UD tiene un porcentaje en función del valor e importancia respecto a las CC de cada una de ellas.
* ***En el caso del alumnado 3ºPMAR, será el 100% de la nota su trabajo en este apartado, ya que ellos tienen la presencialidad total. En el caso de aparecer de nuevo el estado de alarma y trabajar única y exclusivamente de forma telemática, abordarán el mismo sistema de evaluación del resto del alumnado (70% el trabajo telemático de las UUDD y el 30% de los trabajos y exámenes teóricos).***
* **30%: *TRABAJOS Y EXÁMENES TEÓRICOS (estándares más relacionados con el conocimiento de diferentes aspectos de la materia para la ampliación de contenidos, así como el uso de las TIC):***
  + ***Estarán relacionados principalmente con el bloque 1 de contenidos. En la mayor parte de este apartado se trabajará la lectura de textos, la búsqueda de información y el nivel de adquisición de la competencia digital y lingüística.***
* ***La entrega de los trabajos fuera del plazo establecido supondrá que el trabajo cuente el 70% de la nota. Así intentaremos que el alumnado entregue las tareas telemáticas cuando corresponda cada una de ellas.***

**EVALUACIÓN TRIMESTRAL**

La evaluación del trimestre vendrá dada por la suma porcentual asignada a cada Unidad Didáctica y por la media del trabajo telemático (si se hacen 5 trabajos teóricos, el 30% sale de la media aritmética de estos 5 trabajos). En el caso de que alguna de ellas no se lleve a cabo (exceso de sesiones u otras causas), se hará una regla de 3 respecto al valor de las realizadas para conocer la nota. ***Recordemos que una programación debe ser flexible y sujeta a modificaciones y más aún en la situación sanitaria que tenemos en el presente curso.***

Añadir qué en todos los trimestres, el alumnado puede llevar penalización en cuanto a la asistencia a clase y otros elementos que se detallan a continuación:

* + Comer en clase (-0,25).
  + Venir con ropa no deportiva a clase (-0,5).
  + No hacer caso a indicaciones de compañer@s o del profesor (-0,25).
  + Pasar al aseo sin permiso (-0,25).
  + Impedir o dificultar el trabajo de los compañer@s (-0,25, -0,5 incluso parte).
  + Participar poco o nada en las sesiones prácticas (-0,25 o -0,5).
  + Realizar cualquier acto que no corresponda con la actividad propuesta (patada a un balón de baloncesto) (-0,25).
  + Faltas injustificadas o no entregar algún trabajo en el trimestre (-0,5). La suma de 4 ausencias sin justificar o la no entrega de alguna tarea (por ejemplo, faltar 2 veces sin justificación y no entregar 2 tareas) **supondrá el SUSPENSO del trimestre.**
  + Retrasos injustificados (-0,25).
  + No hacer fichas de lesionados o no colaborar en la sesión como apoyo (-0,5).

**EVALUACIÓN ORDINARIA**

La calificación final será la **media aritmética** de las puntuaciones obtenidas por el alumno/a de cada UD desarrollada y de la media de todos los trabajos teóricos llevados a cabo.

A dicha media se le añadirá el 10% de la media de las pruebas de condición física que se han realizado en cada trimestre, con el fin de favorecer y premiar al alumnado que haya ido mejorando su nivel de condición física, y darle una utilidad práctica a la realización de los test de condición física.

## 6.5. PROGRAMA O PROCEDIMIENTO DE RECUPERACIÓN

**RECUPERACIÓN DE PARTES SUSPENSAS**

Para recuperar una Unidad Didáctica suspensa, el procedimiento general es el de superar una prueba de recuperación, que se entregará al finalizar dicha Unidad Didáctica. Deberá recuperar aquella parte que se encuentra suspensa *(teoría y/o práctica).*Los motivos que apoyan este planteamiento son los que a continuación se citan:

* + El alumno/a tiene los contenidos más recientes a la hora del estudio.
  + El alumno/a tiene la posibilidad de eliminar materia, evitando la acumulación de contenidos a estudiar tanto para ésta como para otras asignaturas lo antes posible.

**RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES SUSPENSAS**

1º) En el caso de que se suspenda un trimestre, pueden darse dos situaciones:

* 1. Que el alumno/a suspenda una sola evaluación (y, excepcionalmente, 2 evaluaciones) en todo el período ordinario. En este caso podrá realizar, **a criterio del profesor y de forma extraordinaria**, una última recuperación en el mes de Junio.En el caso de que suspenda esta recuperación, irá a Septiembre con las partes que tenga suspensas.
  2. Que el alumno suspenda toda la materia en el período ordinario. En este caso deberá ir a la evaluación extraordinaria de Septiembre.

2º) En Septiembre se evaluará de contenidos teórico-prácticos según los siguientes criterios:

1. Como evaluación extraordinaria que es, engloba todos los contenidos del curso, tanto teóricos como prácticos. A criterio del profesor, viendo la evolución del alumno/a a lo largo del curso, podrá adoptar otro tipo de medidas.
2. Si el suspenso en una evaluación viene motivado por el **parámetro “actitudinal”**, se hará un seguimiento a través de la observación directa, empleando instrumentos como el registro anecdótico, la asistencia a clase, las escalas de calificación, las observaciones realizadas, etc. Si mejora su actitud en la siguiente evaluación, la recuperación será automática. Si su comportamiento continúa siendo negativo, suspenderá con toda la asignatura.En el caso de que el empeoramiento actitudinal se produzca durante el tercer trimestre, suspenderá la 3ª evaluación. En tal situación se hará una **prueba final** con los contenidos teóricos del trimestre en cuestión.

**RECUPERACIÓN DE PENDIENTES DE OTROS CURSOS**

En estos casos, cuando no hayan superado la Educación Física del curso anterior y al tratar de una materia con un carácter sistémico y de continuidad en la totalidad de sus contenidos y objetivos. Este departamento acuerda el seguimiento de aquel alumnado que tenga pendiente dicha materia, que si supera en la evaluación ordinaria lo trabajado en este curso, automáticamente supera la del curso anterior.

En el caso, de no superarlo, debería presentarse a la prueba extraordinaria de septiembre, donde se le diseñará un plan de trabajo sobre los objetivos y contenidos no alcanzados y la propuesta de actividades de recuperación.

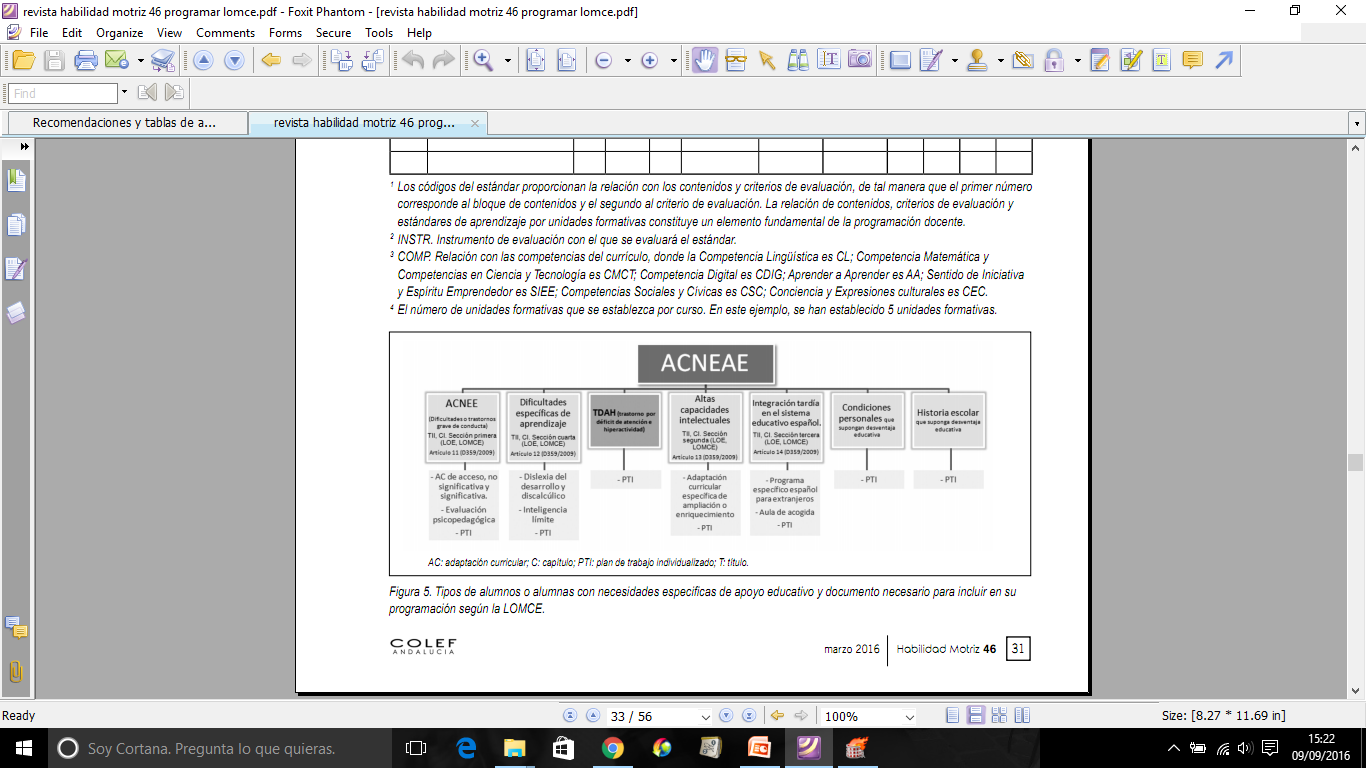
# 7. TRATAMIENTO DE LA DIVERSIDAD

Según Guardia Martínez (2002), comentar que el actual sistema educativo se apoya en los principios de **flexibilidad, apertura y adaptabilidad**, por lo que se hace posible que en el centro se pueda dar respuesta a la diversidad de necesidades educativas de los alumnos, y se adecuen los diferentes elementos del currículum.

Por todo ello, decir que evidentemente nuestra Programación Didáctica contempla que si tenemos algún alumno con algún tipo de problema, enfermedad o lesión, se realizarán las adaptaciones oportunas (ya sean adaptaciones significativas o no significativas), y para ello vamos a tomar como referencia la situación del curso anterior y la evaluación inicial, así como las medidas estimadas por el Departamento de Orientación.

*Sin entrar en detalle sobre lo que se considera adaptación curricular significativa con la actual normativa LOMCE, dado que no todas las Comunidades Autónomas y autores coinciden plenamente, parece no haber duda que cuando se eliminan elementos curriculares (criterios de evaluación o estándares de aprendizaje evaluables) de la programación o del plan de trabajo individualizado de un alumno o alumna concreto, se puede empezar a considerar que estamos ante una “posible” adaptación curricular significativa.*

*Para ello, previamente, el alumno o alumna debe tener un informe psicopedagógico del equipo orientador del centro, en el que se indicará el tipo de alumno o alumna con necesidades específicas de apoyo educativo (ACNEAE) que es y en tal caso, si se trata de un alumno o alumna con necesidades educativas especiales (ACNEE) si se recomienda o no que lleve adaptación curricular. En el único caso que se pueden realizar adaptaciones curriculares significativas es cuando el alumno o alumna ha sido diagnosticado ACNEE.*

****

*Para aquellos alumnos y alumnas que requieran una atención educativa diferente a la ordinaria, por presentar dificultades específicas de aprendizaje, TDAH, altas capacidades intelectuales, incorporación tardía al sistema educativo o condiciones personales o de historia escolar, solamente se tomarán como referentes para la calificación de la materia los estándares de aprendizaje evaluables del curso en el que estén matriculados.*

*Para los ACNEE, si se considera oportuno y siendo conscientes que esto podría conllevar una adaptación curricular significativa, se podrían eliminar estándares de su curso y coger otros de cursos inferiores.*

*Para evitar hacer adaptaciones curriculares, el docente podrá realizar las adecuaciones que considere oportunas, por ejemplo, en los instrumentos de evaluación, atendiendo a las carac*t*erísticas y necesidades del alumnado, sin que esta medida sea considerada adaptación curricular significativa.*

*Por ejemplo, en un estándar que tratara de medir el conocimiento teórico de un contenido y el instrumento a utilizar fuera una prueba escrita, el docente podría leerle las preguntas, ampliarle el tiempo de realización de la prueba, facilitarle cierto material didáctico para la realización de la prueba, subrayarle algunas partes de las preguntas, etc.*

*Otra recomendación para evitar la realización de adaptaciones curriculares, es adecuar los indicadores de logro o criterios de calificación asociados a la escala escogida para el estándar, en función de las necesidades del alumno o alumna. Por ejemplo, si en la programación se especifica que para la calificación de un estándar que pretende medir la resistencia aeróbicadel alumnado, se decide utilizar el test de resistencia (Course-Navette), estableciendo por ejemplo, un Síndrome de Down o un alumno/a con una discapacidad física o visual, el máximo se podría permitir realizar la prueba andando o disminuir la distancia para realizar la prueba, adaptar el material etc. En definitiva, que el alumno/a pueda realizar la actividad dentro de sus posibilidades.*

# 8. ELEMENTOS TRANSVERSALES E INTERDISCIPLINARIEDAD

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 de aprendizaje del alumnado, en su. Capítulo I. art. 3 y de acuerdo con lo establecido en el artículo 6 del decreto 111/2016, de 14 de junio, y sin perjuicio de su tratamiento específico en las materias de la educación Secundaria Obligatoria que se vinculan directamente con los aspectos detallados a continuación, el currículo incluirá de manera transversal los siguientes elementos:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ELEMENTOS TRANSVERSALES** | | |
| A. Respeto al Estado de Derecho (derechos y libertades fundamentales). | E. Igualdad de oportunidades, accesibilidad universal, no violencia a personas con discapacidad. | I. Convivencia vial. |
| B. Competencias personales y habilidades sociales (valores de libertad, justicia, igualdad, pluralismo político, democracia). | F. Diversidad y convivencia intercultural (cultura de paz). | J. Actividad Física y Competencia motriz. |
| C. Educación para la convivencia… | G. Habilidades de comunicación, escucha activa, empatía… | K. Competencia para ámbito económico (empresa, emprendimiento…). |
| D. Igualdad real y efectiva entre hombres y mujeres… | H. Autocontrol en uso de TICs | L. Temas y problemas del mundo globalizado. |

A lo largo del curso, desde el Departamento de Educación Física, se promueven los Elementos Transversales citados con anterioridad, los cuales están relacionados con el desarrollo de una Igualdad Efectiva, una Educación Moral y Cívica, el Espíritu Emprendedor, la mejora de la Expresión Oral y el usos de las Tecnologías en Información y Comunicación… En esta línea, la EF constituye una herramienta idónea para transferir valores como el respeto, la igualdad, el compañerismo, el espíritu de superación, el esfuerzo… de manera práctica y significativa en el desarrollo de las clases, ya que estos valores son inherentes al deporte y a la actividad física. Es por ello que cada UD en cada uno de los cursos está diseñada en coherencia y cohesión con el resto, consiguiendo a través de nuestra intervención docente la formación integral del alumnado.

**CULTURA ANDALUZA**

De especial importancia a la hora de hablar de los elementos transversales en nuestra programación es la Cultura Andaluza. Tenemos la gran suerte de vivir en una Comunidad Autónoma con un clima fantástico que nos permite practicar un sinfín de actividades al aire libre y gozar de un carácter alegre que conforma el clima positivo y festivo de nuestra sociedad. El sol y la tierra, el mar y la montaña, su gente y la envidiada dieta mediterránea… hacen de Andalucía una región con un enorme patrimonio sociocultural con gran atractivo para todo el que la visita. Además encontramos infinitos nombres de artistas y deportistas que han nacido y crecido en esta comunidad, elevándola a lo más alto en diferentes ámbitos y campos.

Nuestra materia se encuentra englobada dentro del Área Artística, por lo que también pondremos puestas en común dentro de nuestra programación con el Departamento de Música y el de Educación Plástica Visual y Audiovisual para darle un sentido común a la educación y a esa relación con otras materias.

# 9. PLAN DE LECTURA Y TIC

Tal y como dicta la Instrucción del 24 de Julio de 2013, debemos conferirle un tratamiento privilegiado y transversal a la Competencia en Comunicación lingüística, con el fin de mejorar la oratoria, comprensión lectora y expresión escrita de nuestro alumnado.

Concretamente en EF contribuimos al desarrollo de esta competencia en sus tres dimensiones; en la Oral ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos con un vocabulario específico, además de las exposiciones individuales y grupales, debates y reflexiones planteados al finalizar ciertas UUDD. En su dimensión Escrita y Leída, con el trabajo telemático.

Por otro lado, indicar que no son muchas las posibilidades que se nos ofrece desde una materia de corte tan práctico y con tan poca carga horaria como la Educación Física. No obstante consideramos que la lectura es una excelente actividad educativa que debería promocionarse en todas las áreas. La nuestra aporta su granito de arena:

* ***Para contenidos teóricos trabajaremos con plataformas digitales apoyando la semipresencialidad***.
* Los alumnos tienen que realizar la búsqueda básica de documentación para la realización de diversos trabajos teóricos relacionados con la asignatura.
* Los alumnos que salgan expulsados de la clase por mala conducta, realizarán resúmenes y otras tareas relacionadas con textos relacionados con la materia.

Además del fomento de la lectura, desde el Departamento de Educación Física, colaboramos con el fomento de las TIC o **TAC**, cuyo término hace referencia a las “Tecnologías de Aprendizaje y Conocimiento”. A través de estas herramientas podemos motivar, apoyar contenidos, potenciar la creatividad e incrementar las habilidades multitarea, facilitando las sinergias entre profesores y estudiantes para conformar un *“Aprendizaje Aumentado”*, en el que el alumnado, de forma proactiva, autónoma y guiados por su curiosidad, aprenden a sacar partido a la extraordinaria potencia de Internet como fuente de información, recursos, metodologías didácticas y estímulo permanente (Reig y Vílches, 2013).

Desde el Departamento de Educación Física seguimos utilizando como herramientas fundamentales otros métodos más tradicionales en cuanto a las TIC se refiere, como por ejemplo:

* + - **Ordenador portátil y Tablet propias del docente:** nos dan la posibilidad de observar y compartir videos y fotografías ‘in situ’ que ejemplifican la información dada en clase respecto a los aspectos técnicos y reglamentarios de determinados deportes, ejemplos de ejercicios, estrategias de juegos…  
      Debemos tener especial atención y saber los alumnos y alumnas que no tienen permitido aparecer en imágenes por no estar autorizados por sus padres o tutores legales.
    - **Incorporar el uso del ordenador por parte del alumno para:**
* Hacer trabajos de investigación relacionados con la historia del deporte, nutrición, el funcionamiento del cuerpo…
* Enviar trabajos a través de las plataformas telemáticas oportunas.
* Exponer trabajos y preparar presentaciones en Power Point con fotografías realizadas en las clases prácticas en las que los alumnos de forma grupal tienen que representar (Acrosport, expresión corporal, deportes alternativos).

# PD 1º BACHILLERATO CURSO 2020/2021

# 1. OBJETIVOS

Según el artículo 2 del RD 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, consideramos los OBJETIVOS como los *referentes relativos a los logros que el estudiante debe alcanzar al finalizar cada etapa, como resultado de las experiencias de enseñanza-aprendizaje intencionalmente planificadas a tal fin*. Para su tratamiento vamos a considerar los objetivos de la Etapa y de la materia de Educación Física y vamos a establecer una relación entre ellos y con las competencias clave.

## OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA

* **OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA EN BACHILLERATO**

|  |
| --- |
| **OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA (Bachillerato) [Art. 25 del RD 1105/2014]** |
| a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa. |
| b) Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales. |
| c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades y discriminaciones existentes, y en particular la violencia contra la mujer e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con atención especial a las personas con discapacidad. |
| d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal. |
| e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana y, en su caso, la lengua cooficial de su Comunidad Autónoma. |
| f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras. |
| g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación. |
| h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social. |
| i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida. |
| j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente. |
| k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico. |
| l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural. |
| m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. |
| n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial. |

## 

## OBJETIVOS GENERALES DE EDUCACIÓN FÍSICA

* **OBJETIVOS GENERALES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN BACHILLERATO (y su relación con las competencias clave).**

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivos Generales de Educación Física [Orden 14 DE JULIO DE 2016\_Bachillerato Andalucía. ANEXO II]** | **Compet. Clave** |
| 1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas. | CMCT, CSC, CAA |
| 1. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones. | CMCT, CSC, CAA |
| 1. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones. | CSC, CAA |
| 1. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo. | CMCT, CSC, CEC, SIEP |
| 1. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica. | CMCT, CAA |
| 1. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas. | CMCT, CSC |
| 1. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana. | CMCT, CSC, CAA |
| 1. Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación. | CMCT, CEC |
| 1. Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva. | CSC, CAA |
| 1. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos. | CD |

# COMPETENCIAS CLAVE

Según el artículo 2 del RD 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, consideramos las COMPETENCIAS CLAVE las capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos.

La contribución de la Educación Física a la adquisición de las competencias clave se desarrolla a lo largo de toda la programación, al considerarse una programación competencial. No obstante, a modo de resumen, se expresa a continuación:

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.mecd.gob.es/dms/mecd/educacion-mecd/mc/lomce/el-curriculo/curriculo-primaria-eso-bachillerato/competencias-clave/C_comunicacion_linguistica_log/C_comunicacion_linguistica_log.png | http://www.mecd.gob.es/dms/mecd/educacion-mecd/mc/lomce/el-curriculo/curriculo-primaria-eso-bachillerato/competencias-clave/Competencia_CMCT_log/Competencia%20matem%C3%A1tica%20y%20competencias%20b%C3%A1sicas%20en%20ciencia%20y%20tecnolog%C3%ADa.png |
| 1. Se trabajará la competencia en Comunicación Lingüística (CCL) a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva. Igualmente se trabajará a través de las tareas, trabajos, deberes, etc. que el alumnado tendrá que realizar. | 1. 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.). |

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.mecd.gob.es/dms/mecd/educacion-mecd/mc/lomce/el-curriculo/curriculo-primaria-eso-bachillerato/competencias-clave/Competencia_digital_log/Competencia_digital_log.png | http://www.mecd.gob.es/dms/mecd/educacion-mecd/mc/lomce/el-curriculo/curriculo-primaria-eso-bachillerato/competencias-clave/Aprender_a_aprenderlog/Aprender_a_aprenderlog.png |
| 1. La Educación Física facilita el desarrollo de la competencia digital en el alumnado (CD) con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras. | 1. 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. |

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.mecd.gob.es/dms/mecd/educacion-mecd/mc/lomce/el-curriculo/curriculo-primaria-eso-bachillerato/competencias-clave/social-civica/Competencias_sociales_y_civicas_log/Competencias_sociales_y_civicas_log.png | http://www.mecd.gob.es/dms/mecd/educacion-mecd/mc/lomce/el-curriculo/curriculo-primaria-eso-bachillerato/competencias-clave/Iniciativa_y_espiritu_emprendedor_log/Iniciativa_y_espiritu_emprendedor_log.png |
| 1. 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. | 1. 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. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://www.mecd.gob.es/dms/mecd/educacion-mecd/mc/lomce/el-curriculo/curriculo-primaria-eso-bachillerato/competencias-clave/Conciencia_y_expresiones_culturales_log/Conciencia_y_expresiones_culturales_log.png | | |
| http://www.mecd.gob.es/dms/mecd/educacion-mecd/mc/lomce/el-curriculo/curriculo-primaria-eso-bachillerato/competencias-clave/Conciencia_y_expresiones_culturales_log/Conciencia_y_expresiones_culturales_log.png | http://www.mecd.gob.es/dms/mecd/educacion-mecd/mc/lomce/el-curriculo/curriculo-primaria-eso-bachillerato/competencias-clave/Conciencia_y_expresiones_culturales_log/Conciencia_y_expresiones_culturales_log.png | http://www.mecd.gob.es/dms/mecd/educacion-mecd/mc/lomce/el-curriculo/curriculo-primaria-eso-bachillerato/competencias-clave/Conciencia_y_expresiones_culturales_log/Conciencia_y_expresiones_culturales_log.png |
| 1. 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. | | |

# BLOQUES DE CONTENIDOS

Según el artículo 2 del RD 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, consideramos los CONTENIDOS el conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa y a la adquisición de competencias. Los contenidos se ordenan en asignaturas, que se clasifican en materias y ámbitos, en función de las etapas educativas o los programas en que participe el alumnado.

En la actual legislación educativa para el curso 2020-2021, para la materia de Educación Física se van a trabajar cinco bloques de contenidos. No obstante, “*la salud y la calidad de vida*” es un eje primordial de la Educación Física y así se refleja en este currículo con la inclusión de un bloque de contenidos específico para esta temática que engloba todos los aspectos relacionados con ésta. ***Este bloque de contenidos se aprovechará para trabajar de forma telemática con el alumnado, puesto que es un bloque que tiene una importante carga teórica, al igual que el resto de bloques tendrán planteadas alternativas para poder ser desarrollado de forma telemática.*** A su vez, el desarrollo del resto de bloques de contenidos siempre se orientará a la mejora de la salud y de la calidad de vida, tanto individual y colectiva, teniendo en cuenta la valoración de los riesgos asociados a la práctica de actividades físicas y la adquisición de hábitos correctos. A través de los contenidos de Educación Física se trabajará un amplio repertorio de acciones motrices, promoviendo que el alumnado adquiera destrezas, conocimientos y actitudes necesarias para desarrollar su competencia motriz en contextos variados.

* El bloque **Salud y calidad de vida** agrupa los contenidos relacionados con los hábitos de vida saludable (alimentación, actividad física programada y descanso), los estilos de vida activos, prevención de conductas y hábitos perjudiciales para la salud, técnicas básicas de respiración, relajación y alivio de la tensión y del estrés, y el uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación.
* El bloque **Condición física y motriz** se centra en aspectos asociados al desarrollo de las capacidades físicas y motrices, a la regulación de la práctica de actividad física y los sistemas de obtención de energía.
* En el bloque de **Juegos y deportes** se incluyen contenidos como los juegos predeportivos, los deportes, los juegos populares, los juegos alternativos, etc. este bloque de contenidos es un instrumento adecuado para desarrollar capacidades y habilidades propias de la materia. Los juegos y los deportes favorecen y desarrolla la motivación, el trabajo en equipo y la solidaridad del alumnado.
* Los contenidos del bloque de **Expresión corporal** desarrollan la comunicación y la expresión creativa y artística a través del cuerpo y la expresión y la regulación de emociones y sentimientos.
* El bloque de **Actividades físicas en el medio natural** se orienta hacia la interacción del alumnado con el medio natural y urbano, valorando sus beneficios positivos, a la integración de estos en su vida cotidiana y a la concienciación de la necesidad de su conservación.

## SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS.

Los contenidos que se van a desarrollar desde cada uno de los bloques vienen definidos por la *Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado,* que en el ANEXO II determina los contenidos que se deben de desarrollar desde cada bloque. Quedan definidos como se presentan a continuación:

|  |  |
| --- | --- |
| **BACHILLERATO. BLOQUES DE CONTENIDOS** | |
| SALUD Y CALIDAD DE VIDA | * Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud. Relación ingesta y gasto calórico. Análisis de la dieta personal. Dieta equilibrada. * Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. * Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación. * Características de las actividades físicas saludables. * Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable. * Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud. * Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado. La actividad física programada. * Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable con los intereses y expectativas del alumnado. * Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc. entidades deportivas y asociaciones andaluzas. * Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras. * Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios. * Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía. * Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. el doping, el alcohol, el tabaco, etc. * La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. * Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. * Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos. * Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. * Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad. * Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. * Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. * Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. * Aplicaciones para dispositivos móviles. * Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc. | |
| CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ | * Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables. * La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado. * Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud. * Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud. * El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación. * Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física. * Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. * Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. * La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo. * Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas. | |
| JUEGOS Y DEPORTES | * Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro. * Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. * Situaciones motrices en un contexto competitivo. * Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. * Deportes de raqueta y/o de lucha. * Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición. * Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir objetivos de equipo. * Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables. * Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas. * La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas. * Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes. | |
| EXPRESIÓN CORPORAL | * Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc. * Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva. * Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo. * Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía. | |
| ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL | * Programación y realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc. * Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. Sensibilización y respeto hacia las normas de * Cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas. * Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural. * Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural. | |

## TEMPORIZACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS

***En esta temporalización se va a diferenciar el trabajo presencial del trabajo telemático:***

**1º BACHILLERATO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Nº** | **UNIDAD DIDÁCTICA** | **CONTENIDO** | **Sesiones Prácticas y totales** | |
| 1er TRIMESTRE | UD 1 | “PUESTA A PUNTO” | Condición Física y Motriz | 2 | 26 sesiones  (13 telemáticas y 13 presenciales) |
| UD 2 | “EXPRESARNOS SIN HABLAR” (15%) | Salud y calidad de vida.  Expresión Corporal. | 3 |
| UD 3 | “HAGAMOS NUDOS” (5%) | Actividades Físicas en el Medio Natural. | 2 |
| UD 4 | “DISEÑA TU PROPIO CIRCUITO” (10%) | Condición Física y Motriz | 3 |
| UD 5 | “REPASO DEL BÁDMINTON” (10%) | Juegos y Deportes. | 3 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Nº** | **UNIDAD DIDÁCTICA** | **CONTENIDO** | **Sesiones Prácticas y totales** | |
| 2º TRIMESTRE Y 3ER TRIMESTRE | UD 6 | “TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN” (5%) | Salud y Calidad de vida. | 2 | 46 sesiones (23 telemáticas y 23 presenciales) |
| UD 7 | “LA ORIENTACIÓN” (10%) | Actividades Físicas en el Medio Natural. | 2 |
| UD 8 | “LOS DEPORTES ALTERNATIVOS” (15%) | Juegos y Deportes. | 4 |
| UD 9 | “REVISIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA” | Condición Física y Motriz. | 2 |
| UD 10 | “DEPORTE ADAPTADO” (10%) | Juegos y Deportes. | 4 |
| UD 11 | “DISEÑAMOS UNA COREOGRAFÍA” (20%) | Juegos y Deportes. Expresión Corporal. | 6 |
| UD 12 | “LAS PRUEBAS DEFINITIVAS” | Condición Física y Motriz. | 3 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **CONTENIDO NO PRESENCIAL.**  **TRABAJO TELEMÁTICO DEL PRESENTE CURSO:**   * **Orígenes del Deporte e Historia de los Juegos Olímpicos.** * **Origen y Evolución de la Educación Física y el Deporte.** * **El Deporte en la Prehistoria. Las primeras civilizaciones.** * **Esparta: Educación para la guerra.** * **El Deporte en la Antigua Grecia.** * **El Deporte como espectáculo en Roma.** * **El Deporte en la Edad Media.** * **El Deporte en el Renacimiento.** * **El Deporte en la Edad Contemporánea. El resurgir de los Juegos Olímpicos.** * **Alimentación, actividad física y salud.** * **El metabolismo. Sistemas de obtención de energía en función de diferentes tipos de actividad física.** * **Hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida (tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo).** * **La prevención en la realización de actividad física. Lesiones más comunes del aparato locomotor. Los primeros auxilios.** * **Juegos y deportes populares de Andalucía.** |

# METODOLOGÍA DIDÁCTICA

Según el artículo 2 del RD 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, consideramos la METODOLOGÍA DIDÁCTICA el conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados.

## ORIENTACIONES Y ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

A lo largo de todo el curso vamos a tratar de plantear orientaciones metodológicas que favorezcan progresivamente la AUTONOMÍA del alumnado, que sirvan para desarrollar igualmente sus RELACIONES SOCIALES, y que sirvan para aumentar el nivel de COMPETENCIA de los propios alumnos y alumnas como ciudadanos y ciudadanas capaces de tomar decisiones.

Para ello vamos a tratar de trabajar con ESTILOS DE ENSEÑANZA para crear climas de aprendizaje óptimos:

* Que favorezcan el desarrollo integral del alumnado.
* Que sirvan para lograr los objetivos programados.
* Que contribuyan al desarrollo de competencias clave.

Por todo ello, será fundamental crear AMBIENTES POSITIVOS de aprendizaje que fomenten:

* Organizaciones adecuadas y variadas en las actividades.
* Aumenten el tiempo de compromiso motor y la mejora de la salud y calidad de vida.
* Favorezcan las habilidades sociales.

Para todo lo anterior, será básica la variedad de actividades, favorecer la toma de decisiones del alumnado y su autoevaluación, reconocer su progreso y utilizar diferentes tipos de feedback.

En todas las situaciones prácticas a desarrollar en el aula, va a ser fundamental la propia SEGURIDAD (*y más todavía en este curso con la actual situación sanitaria*). Es por ello, que trataremos de disminuir los riesgos, favorecer la actuación en accidentes y hacer buen uso de las TIC`s.

Dentro de los estilos de enseñanza, Delgado Noguera (1991) establece 2 grandes grupos:

Los **estilos reproductivos** se limitan a que el alumnado imite un modelo:

* **Los estilos de enseñanza tradicionales** (mando directo o MD, mando directo modificado, asignación de tareas o AT). Se llevará a cabo en las UUDD de juegos y deportes alternativos, en las de deportes de equipo, y en aspectos de condición física y expresión corporal, para conseguir un mayor control y conocimiento. ***De forma telemática, la AT será el principal estilo de enseñanza para llevar a cabo la comprensión de textos y el resto de elementos teóricos.***
* **Los estilos de enseñanza individualizadores** (programa individual, trabajo por grupos de nivel, enseñanza modulada, enseñanza programada). Este estilo de enseñanza se aplicará tanto para la condición física como para el desarrollo del programa individual de mejora de la condición física.
* **Los estilos de enseñanza participativos** (enseñanza recíproca o ER, grupos reducidos o GR, microenseñanza o ME). Se aplicará en deportes de raqueta, en las actividades en el medio natural y en expresión corporal.
* **Los estilos de enseñanza que propician la socialización** (la pecera, brainstorming, etc.). Se aplicará en momentos que impliquen un debate de la clase, relacionado con el bloque de “salud y calidad de vida” (hábitos negativos por ejemplo).

Dentro de los **estilos productivos** (papel más activo del alumnado en el proceso de enseñanza y de aprendizaje) se encuentran los siguientes:

* **Estilos de enseñanza cognitivos** (descubrimiento guiado o DG, resolución de problemas o RP). Aplicado en sesiones de expresión corporal y en las que aparezcan juegos o deportes para resolver situaciones de juego.
* **Estilos de enseñanza creativos** (sinéctica o creatividad propia del alumno). Se llevará a cabo en las sesiones que lleven implícito el desarrollo de las clases de manera totalitaria por los alumnos, (sesiones de la UD de desarrollo y explicación de deportes por los alumnos, y en la planificación y organización de actividades deportivas).

## TIPOS DE ACTIVIDADES

Las Actividades son el medio para desarrollar las intenciones expresadas en los Objetivos y Contenidos. Serán planteadas en cada una de las Unidades Didácticas. **La parte teórica de la asignatura afianzará el Bloque 1 de contenidos, aprovechando las actividades presenciales con un contenido meramente práctico.**

Según Heredia (2004), las actividades de enseñanza-aprendizaje que debemos llevar a cabo son las siguientes:

* **Actividades de iniciación** para conocer previamente si los alumnos han trabajado con los contenidos a desarrollar, y explicar el desarrollo de las sesiones.
* **Actividades de desarrollo** para emprender la enseñanza de los contenidos.
* **Actividades de consolidación** para asentar y asegurar el aprendizaje.
* **Actividades de refuerzo** para alumnos con menor nivel en el contenido a tratar.
* **Actividades de ampliación** para alumnos más aventajados.
* **Actividades de síntesis** para ver la asimilación de los contenidos del alumnado.

# EVALUACIÓN

Según el artículo 2 del RD 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, se definen los CRITERIOS DE EVALUACIÓN como el referente específico para evaluar el aprendizaje del alumnado. Describen aquello que se quiere valorar y que el alumnado debe lograr, tanto en conocimientos como en competencias; responden a lo que se pretende conseguir en cada asignatura.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS

Para Bachillerato, los criterios de evaluación que se pretenden lograr vienen definidos por la *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 de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado,* que en el ANEXO II determina los criterios de evaluación para dicho curso, relacionados con las competencias básicas.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **Relación con Comp. Clave** | **Relación con estándares Ap.** |
| 1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior. | CMCT, CAA, CSC, SIEP | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4 |
| 1. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. | CCL, CAA, CSC, SIEP, CYEC | 2.1; 2.2; 2.3 |
| 1. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. | CMCT, CAA,  CSC, SIEP | 3.1; 3.2; 3.3; 3.4; 3.5 |
| 1. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones. | CMCT, CAA, SIEP | 4.1; 4.2; 4.3; 4.4 |
| 1. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. | CMCT, CAA, SIEP | 5.1; 5.2; 5.3; 5.4; 5.5; 5.6 |
| 1. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. | CMCT, CSC, SIEP | 6.1; 6.2 |
| 1. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. | CMCT, CAA, CSC | 7.1; 7.2; 7.3 |
| 1. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y así misma, a los demás y al entorno en el marco de la actividad física. | CSC, SIEP | 8.1; 8.2 |
| 1. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. | CCL, CD, CAA | 9.1; 9.2 |
| 1. Planificar, organizar y participar en actividades físico-deportivas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias. | CMCT, CAA, CSC, SIEP | 1.4; 6.1; 7.1; 7.2; 7.3; |

***En Bachillerato, el CE nº 9 será el utilizado para llevar a cabo la evaluación del trabajo telemático.***

## 6.2. VINCULACIÓN DE LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES CON LOS BLOQUES DE CONTENIDOS Y SELECCIÓN DE ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

En el siguiente apartado se relacionan cada uno de los bloques de contenidos con los criterios de evaluación y los estándares asociados a los mismos, así como las competencias clave que lleva implícito cada uno de ellos.

Cabe recordar que el bloque de “*salud y calidad de vida*” es un bloque que se trabaja prácticamente en común con el resto de bloques de contenidos, por lo que dichos estándares aparecerán a lo largo del curso en la mayoría de las Unidades Didácticas.

También hay que añadir que el uso de las TIC’s también aparece en la mayoría de las Unidades Didácticas, e interviene en la gran mayoría de los bloques de contenidos en lo que se refiere a la búsqueda adicional de información para ciertas actividades, por lo que el criterio de evaluación que lleva asociado, así como los estándares de aprendizaje y la competencia digital aparecen notablemente en la temporalización de cada curso.

**Bloque 1. SALUD Y CALIDAD DE VIDA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONTENIDOS** | **CRIT. EVALUACIÓN** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **COMP. CLAVE** |
| * Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud. Relación ingesta y gasto calórico. Dieta equilibrada. * Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. * Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación. * Características de las actividades físicas saludables. * Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable. * Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud. * Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado. La actividad física programada. * Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado. * Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc. entidades deportivas y asociaciones andaluzas. * Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras. * Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios. * Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía. * Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. el doping, el alcohol, el tabaco, etc. * La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. * Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. * Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos. * Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad. * Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. * Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. * Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. * Aplicaciones para dispositivos móviles. * Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc. | 1. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. | 6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios. | CMCT, CSC, SIEP |
| 6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. |
| 1. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. | 7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. | CMCT, CAA, CSC |
| 7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. |
| 7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. |
| 1. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y así misma, a los demás y al entorno en el marco de la actividad física. | 8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. | CSC, SIEP |
| 8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. |
| 1. Utilizar las TIC para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. | 9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. | CCL, CD, CAA |
| 9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. |

**Bloque 2. CONDICIÓN FISICA Y MOTRIZ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONTENIDOS** | **CRIT. EVALUACIÓN** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **COMP. CLAVE** |
| * Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables. * La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado. * Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud. * Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud. * El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación. * Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física. * Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. * Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. * La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo. * Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas. | 1. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones. | 4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud. | CMCT, CAA, SIEP |
| 4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. |
| 4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. |
| 4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades. |
| 1. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. | 5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales. | CMCT, CAA, SIEP |
| 5.2 Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. |
| 5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad. |
| 5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia volumen, intensidad y tipo de actividad. |
| 5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. |
| 5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas. |

**Bloque 3. JUEGOS Y DEPORTES**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONTENIDOS** | **CRIT. EVALUACIÓN** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **COMP. CLAVE** |
| * Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro. * Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. * Situaciones motrices en un contexto competitivo. * Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. * Deportes de raqueta y/o de lucha. * Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición. * Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. * Los sistemas de juego. * Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables. * Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas. * La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas. * Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes. | 1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior. | 1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. | CMCT, CAA, CSC, SIEP |
| 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. |
| 1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. |
| 1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. |
| 1. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. | 3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. | CMCT, CAA, CSC, SIEP |
| 3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno. |
| 3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. |
| 3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas. |
| 3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes. |

**Bloque 4. EXPRESIÓN CORPORAL**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONTENIDOS** | **CRIT. EVALUACIÓN** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **COMP.CLAVE** |
| * Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc. * Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva. * Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo. * Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía. | 1. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. | 2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. | CCL, CAA, CSC, SIEP, CYEC |
| 2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. |
| 2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo. |

**Bloque 5. ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONTENIDOS** | **CRIT. EVALUACIÓN** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **COMP.CLAVE** |
| * Programación y realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc. * Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. Sensibilización y respeto hacia las normas de * Cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas. * Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural. * Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural. | 1. Planificar, organizar y participar en actividades físico-deportivas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias. | 1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. | CMCT, CAA, CSC, SIEP |
| 6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios. |
| 7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. |
| 7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. |
| 7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. |

## 6.4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Para la elaboración del sistema de calificación se han tenido en cuenta los **Criterios** **de** **Evaluación** y los **Estándares** **de** **Aprendizaje** **Evaluables** descritos en la normativa vigente y en la presente programación.

* **EVALUACIÓN DE LA SEMIPRESENCIALIDAD**
* **70%: UUDD PRÁCTICAS** (estándares que implican la realización por parte del alumnado la realización de actividades, exámenes prácticos, calentamiento, etc). Cada UD tiene un porcentaje en función del valor e importancia respecto a las CC de cada una de ellas.
* **30%: *TRABAJOS Y EXÁMENES TEÓRICOS (estándares más relacionados con el conocimiento de diferentes aspectos de la materia para la ampliación de contenidos, así como el uso de las TIC):***
  + ***Estarán relacionados principalmente con el bloque 1 de contenidos. En la mayor parte de este apartado se trabajará la lectura de textos, la búsqueda de información y el nivel de adquisición de la competencia digital y lingüística.***
* ***La entrega de los trabajos fuera del plazo establecido supondrá que el trabajo cuente el 70% de la nota. Así intentaremos que el alumnado entregue las tareas telemáticas cuando corresponda cada una de ellas.***
* **EVALUACIÓN TRIMESTRAL**

La evaluación del trimestre vendrá dada por la suma porcentual asignada a cada Unidad Didáctica y por la media del trabajo telemático (si se hacen 5 trabajos teóricos, el 30% sale de la media aritmética de estos 5 trabajos). En el caso de que alguna de ellas no se lleve a cabo (exceso de sesiones u otras causas), se hará una regla de 3 respecto al valor de las realizadas para conocer la nota. ***Recordemos que una programación debe ser flexible y sujeta a modificaciones y más aún en la situación sanitaria que tenemos en el presente curso.***

Añadir que en todos los trimestres, el alumnado puede llevar penalización en cuanto a la asistencia a clase y otros elementos que se detallan a continuación:

* + Comer en clase (-0,25).
  + Venir con ropa no deportiva a clase (-0,5).
  + No hacer caso a indicaciones de compañer@s o del profesor (-0,25).
  + Pasar al aseo sin permiso (-0,25).
  + Impedir o dificultar el trabajo de los compañer@s (-0,25, -0,5 incluso parte).
  + Participar poco o nada en las sesiones prácticas (-0,25 o -0,5).
  + Realizar cualquier acto que no corresponda con la actividad propuesta (patada a un balón de baloncesto) (-0,25).
  + Faltas injustificadas o no entregar algún trabajo en el trimestre (-0,5). La suma de 4 ausencias sin justificar o la no entrega de alguna tarea (por ejemplo, faltar 2 veces sin justificación y no entregar 2 tareas) **supondrá el SUSPENSO del trimestre.**
  + Retrasos injustificados (-0,25).
  + No hacer fichas de lesionados o no colaborar en la sesión como apoyo (-0,5).
* **EVALUACIÓN ORDINARIA**

La calificación final será la **media** **aritmética** de las puntuaciones obtenidas por el alumno/a de cada UD desarrollada y de la media de todos los trabajos teóricos llevados a cabo.

**A dicha media se añadirá el 10% de la media de las pruebas de condición física** que se han realizado en cada trimestre, con el fin de favorecer y premiar al alumnado que haya ido mejorando su nivel de condición física, y darle una utilidad práctica a la realización de los test de condición física.

## 6.5. PROGRAMA O PROCEDIMIENTO DE RECUPERACIÓN

* **RECUPERACIÓN DE PARTES SUSPENSAS**

Para recuperar una Unidad Didáctica suspensa, el procedimiento general es el de superar una prueba de recuperación, que se entregará al finalizar dicha Unidad Didáctica. Deberá recuperar aquella parte que se encuentra suspensa *(teoría y/o práctica).* Los motivos que apoyan este planteamiento son los que a continuación se citan:

* + El alumno/a tiene los contenidos más recientes a la hora del estudio.
  + El alumno/a tiene la posibilidad de eliminar materia, evitando la acumulación de contenidos a estudiar tanto para ésta como para otras asignaturas lo antes posible.
* **RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES SUSPENSAS**

1º) En el caso de que se suspenda un trimestre, pueden darse dos situaciones:

* 1. Que el alumno/a suspenda una sola evaluación (y, excepcionalmente, 2 evaluaciones) en todo el período ordinario. En este caso podrá realizar, **a criterio del profesor y de forma extraordinaria**, una última recuperación en el mes de Junio. En el caso de que suspenda esta recuperación, irá a Septiembre con las partes que tenga suspensas.
  2. Que el alumno suspenda toda la materia en el período ordinario. En este caso deberá ir a la evaluación extraordinaria de Septiembre.

2º) En Septiembre se evaluará de contenidos teórico-prácticos según los siguientes criterios:

1. Como evaluación extraordinaria que es, engloba todos los contenidos del curso, tanto teóricos como prácticos. A criterio del profesor, viendo la evolución del alumno/a a lo largo del curso, podrá adoptar otro tipo de medidas.

Si el suspenso en una evaluación viene motivado por el **parámetro “actitudinal”**, se hará un seguimiento a través de la observación directa, empleando instrumentos como el registro anecdótico, la asistencia a clase, las escalas de calificación, las observaciones realizadas, etc. Si mejora su actitud en la siguiente evaluación, la recuperación será automática. Si su comportamiento continúa siendo negativo, suspenderá con toda la asignatura. En el caso de que el empeoramiento actitudinal se produzca durante el tercer trimestre, suspenderá la 3ª evaluación. En tal situación se hará una **prueba final** con los contenidos teóricos del trimestre en cuestión.

# Actividad física, salud y calidad de vida 2º BACHILLERATO

**Presentación:** La Educación Física como asignatura obligatoria termina en el primer curso de bachillerato, pues desde primaria ofrece al alumnado la posibilidad de moverse, convirtiéndose en un paréntesis deportivo en las largas jornadas académicas.

Fue el propio alumnado de primero de bachillerato, al finalizar el curso pasado, el que con insistencia nos pidió que ofertásemos, si era posible, una materia similar a la de Educación Física convencional.

El razonamiento expuesto por nuestro alumnado era evidente: En segundo curso de bachillerato no tenían Educación Física, y ellos querían tener unas horas de movimiento obligatorio, pues con esto de la selectividad tenían más complicado hacer deporte por las tardes. A todo ello hay que sumar la mentalización de nuestro alumnado y la concienciación en la necesidad de moverse, con varias sesiones semanales, para tener una vida saludable y beneficiosa para toda/o practicante; concienciación que ha sido trabajada en los cursos anteriores, además de que ya esté bastante extendida en nuestra sociedad afortunadamente.

Llegados a este punto decidimos ofertar una asignatura que incluya el ejercicio físico y deportivo, pero que además incluya otros campos que integran hábitos, prácticas y conocimientos preventivos de enfermedades y padecimientos; enfoque bajo el que también se imparte la asignatura de Educación Física, pero ahora con un alumnado más maduro, tal vez que rivaliza menos y es más colaborador, no se busca tanto el rendimiento motor y sí más la exploración, desde lo ya conocido, en las opciones de movimiento elegidas e ir incorporando responsabilidades en un estilo de vida de personas informadas y libres, en la medida de lo posible, que puedan rechazar todos aquellos productos o hábitos que le perjudiquen y que encuentren en el ambiente frecuentado, incluido el familiar, pues es precisamente en el núcleo primigenio donde el alumnado queda condicionado negativa o positivamente.

**Nombre de la asignatura:** Actividad física, salud y calidad de vida.

**Horas semanales:** Dos.

**Departamento que oferta la asignatura:** Departamento de Educación Física.

**Objetivos:**

**1.-** Profundización en el conocimiento de todos los aspectos que intervienen en un estilo de vida saludable:

a).- El descanso adecuado. El sueño reparador, tiempo y condiciones. Dormir no es obligatorio, descansar sí.

b).- La alimentación equilibrada y su práctica. Repercusiones de una alimentación deficitaria o excesiva.

c).- La higiene y la supervisión médica. El chequeo médico preventivo y la supervisión de cualquier tipo de lesión. Especial atención a la mecánica del pie.

d).- Las sustancias perniciosas para nosotros que forman parte de los hábitos sociales y las sustancias adictivas. La idealización de las drogas.

e).- Los estimulantes deportivos, su ilegalidad, su inmoralidad y sus consecuencias.

f).- La actividad física y sus beneficios de cualquier tipo. Este punto será el que desarrollaremos con mayor extensión.

**2.-** Necesidad del conocimiento de uno mismo. Los aspectos psicológicos que intervienen en la salud y en la calidad de vida.

**3.-** Concienciar al alumnado que en el futuro no tendrá actividad físico-deportiva obligatoria, correspondiéndole la responsabilidad de procurarse movimiento por lo que ya sabe. Elección de las actividades físicas o físico-deportivas que más se adecuen a sus gustos y necesidades.

**4.-** Procurar queestas dos sesiones semanales de la asignatura, si exceptuamos las clases teóricas, sirvan de contrapunto a las horas de sedentarismo obligatorio: demás clases, estudio, etc.

**5.-** Procurar que el alumnado asimile todos los aspectos anteriores y haga un uso práctico y útil para llegar a ser consciente que, con ello, pueda alcanzar una calidad de vida razonablemente aceptable, a pesar de las contrariedades que puedan surgir en la vida.

**6.-**Llegar a comprender la vinculación entre la salud individual, la del entorno próximo, e incluso la del ecosistema.

**Competencias claves:**

1.- La comunicación lingüística la trabajaremos con el conocimiento y la valoración de una terminología del vocabulario de “lo saludable”, siendo críticos y analizando los términos cotidianos “no saludables” de hábitos dañinos para nuestro alumnado. Poner nombre a los hábitos, tomar conciencia en el lenguaje primero, ha de facilitar las decisiones más convenientes después.

2.- La competencia clave en ciencia y tecnología la trabajaremos siempre con el respaldo del pensamiento científico a todas nuestras propuestas de búsqueda de calidad de vida.

3.- La competencia digital será una herramienta básica, hoy día, en la búsqueda de cualquier información sobre alimentación, beneficios del deporte, lesiones, etc. pero siempre cotejando la posible información errónea.

4.- La competencia social y cívica será utilizada en ver todas las repercusiones que tiene el deporte en la vida actual, problemas y posibilidades de los espectáculos deportivos. Los beneficios sociales de la actividad física saludable.

5.- La competencia de expresiones culturales las veremos en una doble vertiente, una como expresión habitual de la actividad física como práctica, y la otra vertiente, tocante con la competencia clave anterior, es la de los fenómenos deportivos de masas, que bien entendidos son facilitadores de la inclusión social y la buena convivencia con rivales o distintos: El espíritu olímpico.

**Contenidos:**

**1.-** El descanso reparador. El entrenamiento oculto.

**2.-** La alimentación saludable. La dieta equilibrada y la dieta mediterránea. La restricción calórica. La sobrealimentación y la desnutrición, repercusiones sociales e individuales. Las dietas “milagro”.

**3.-** El chequeo médico antes de un plan de entrenamiento, puntos básicos a revisar. La ergometría. Singularidad y generalidad del propio cuerpo. Tipos de fibras musculares, para qué “valemos”. Tipos de pie y tipos de pisada.

**4.-** Las sustancias adictivas y/o los hábitos sociales perniciosos.

**5.-** La factura de los estimulantes a nivel físico y psicológico. El tramposo.

**6.-** Beneficios físicos, psicológicos y sociales de la actividad deportiva.

**7.-** Nuestra psique: Ello, yo y superyó. Lo consciente y lo inconsciente. Realidad externa y realidad interna. Etapas psico-evolutivas de la persona.

**8.-** El sufrimiento intrasíquico y la posibilidad de la reparación: La terapia. El conocimiento de uno mismo y la maduración.

**9.-** Dependencia de la calidad de vida personal del equilibrio ecológico global y de la sostenibilidad. El síndrome del edificio enfermo. No puede haber salud personal en un Planeta enfermo.

10.- La actual pandemia ¿Qué podemos aprender del virus Sars-Cov-2?

**La evaluación:**

A estos niveles, al estar ya el alumnado rondando la mayoría de edad, o si no en ella, la evaluación tendrá un gran componente de **autoevaluación**. El alumnado tendrá que detenerse a pensar en todo aquello que le perjudica y en todo lo que le beneficia; no ya a nivel de rendimiento físico-deportivo, sino también a nivel emocional (cuerpo y mente están siempre en continuo diálogo). En esta asignatura, especialmente, el profesor debe acompañar al alumnado a auto-observarse, a evaluarse y a tomar las medidas correctoras oportunas. Supervisar más que calificar. Insistir más en lo conveniente e inconveniente, que en lo bueno o lo malo.

Como hay que poner una nota, esta tendrá un 30% correspondiente a los conocimientos teóricos facilitados al alumnado y especialmente se valorará el grado de maduración en la búsqueda personal de conocimientos, en ampliar los caminos iniciados en el aula. Se estimulará y se valorará la inquietud por aprender, aprendiendo a aprender.

El 20% de la calificación corresponderá a la aportación de la equipación completa, puntualidad, comportamiento, trato del material, colaboración, etc.

El 50% restante de la nota corresponderá a la capacidad de trabajo físico, el esfuerzo por superarse y la motivación.

Las faltas de asistencia no justificadas repercutirán muy negativamente en la calificación, pues hay que tener en cuenta que es una signatura de un gran componente presencial y es una optativa dentro de otra opción, el bachillerato, que no es obligatorio. Se supone que esta materia se ha elegido para venir a ella.

El alumnado que presente limitaciones físicas, por cualquier padecimiento o enfermedad, deberá aportar el correspondiente certificado médico donde, a ser posible, se deberá precisar lo que el alumno/a debe hacer y lo que no. En sustitución del trabajo físico desaconsejado el alumnado deberá realizar trabajos compensatorios.

**Algunas reflexiones sobre la autoevaluación del propio profesor:**

Ahora más que nunca, cuando me quedan pocos años para finalizar mi carrera docente, he de reconocer que mis alumnos y alumnas me siguen enseñando. Les tengo tanto que agradecer, desde la obligada humildad, por enseñarme a tratarlos con toda su consideración de adolescentes y personas, que hasta he disfrutado acompañándolos en sus ansiedades cotidianas. Tantas veces he tenido que corregirme… que ahora ya no me importa; está bien eso de rectificar. Pedirles disculpas a alguna alumna o alumno, si en algo me he podido equivocar, me aportó más tranquilidad y a ellas/ellos también, además que les ayuda a madurar y refuerza el vínculo pedagógico. La empatía, me han enseñado que nunca olvide la empatía, y esto sin ellos saberlo. De nuestros hijos educativos, somos también responsables de su futuro, recuerdo haber fracasado en bastantes casos, alguno hasta famoso. A tantas y tantos les he podido ayudar y por mis limitaciones del momento no fue posible, suspendí como profesor, como padre educativo (sin caer en el paternalismo) y lo que es peor, suspendí como persona, sin duda les defraudé, desde aquí les pido disculpas. En los errores admitidos también está el aprendizaje del profesorado.

En bastantes ocasiones la nota final te la pone una alumna o algún alumno cuando, años después de dejar el instituto, te lo encuentras por algún lugar de la vida y te saludan con efusividad y cariño, pues suelen ser generosos.

**Nota:** Trataremos de que la merma de contenidos que supone la semipresencialidad no perjudique en demasía los contenidos que intentamos inculcar, reflexionando paulatinamente con nuestro alumnado sobre las enseñanzas que podemos sacar del Covid-19 y el paso de epidemia a pandemia por la deslocalización de especies (y virus) desde sus ecosistemas originarios hasta otros lejanos y ajenos, y todo ello, viendo las posibles vinculaciones con la salud personal y de la comunidad cercana.

# Actividades para la Sostenibilidad en el Medio Natural 3º ESO

**Denominación de la asignatura:** Actividades para la Sostenibilidad en el Medio Natural.

**Horas semanales:** Dos.

**Departamento que oferta la asignatura:** Departamento de Educación Física.

**Objetivos:** En general esta asignatura es una iniciación personal con los hábitos sostenibles y ecológicos, no con conocimientos ambientales puramente teóricos sin una implicación emocional. Ha de ser la base de hábitos, actitudes y conocimientos para las demás asignaturas vinculadas al Aula de la Naturaleza de los cursos siguientes.

1.- Realización de actividad física saludable en distintos entornos naturales, tanto en la localidad como fuera de ella, incluso dentro del propio centro en su Aula de la Naturaleza.

2.- Complemento específico de la asignatura de Educación Física, en su apartado de “Actividades en la Naturaleza”.

3.- Conocer los recursos limitados de los que dispone la Humanidad: Suelo, agua, alimentos, aire, bosques, energía, tierra cultivable, biodiversidad, etc. y la necesidad de no traspasar el límite de lo sostenible.

4.- Aprender a tener un estilo de vida y un comportamiento respetuoso con la Tierra que nos sostiene: Reduciendo el consumo diario de energía y bienes, reutilizando las cosas, reparando los objetos, reciclando los materiales y “basuras”, reforestando lo arrasado: Poniendo vida y devolviendo la vida (vegetal y animal) a los espacios en la que fue usurpada; comprender la necesidad de ello.

5.- Conocer las principales especies autóctonas tanto arbóreas como arbustivas del Bosque Mediterráneo.

6.- Conocer las principales especies animales de nuestra fauna más cercana.

7.- Conocer las principales razas ganaderas autóctonas. La ganadería extensiva y el bienestar animal. La alimentación “ecológica”.

8.- Conocimiento de prácticas básicas de seguridad en un entorno natural, que implica un cierto conocimiento del ecosistema a visitar, sus características orográficas, climáticas, vegetación y fauna potencialmente peligrosa. Vestimenta y calzado adecuados, así como alimentación y aporte hídrico necesarios para desenvolverse en un ambiente no urbano.

9.- Comprensión de porqué hay que conservar la Naturaleza, y vernos a nosotros mismos como parte de ella y la realización de actividades físicas no deportivas beneficiosas para nuestro medio ambiente.

10.- Conocimiento y mantenimiento del Aula de la Naturaleza “Bosque Mediterráneo” ubicada dentro del recinto IES Burguillos, que con una superficie de 1.500 m2 requiere actividades diversas para su buen estado, como limpieza y retirada de detritus contaminantes, siembras y plantaciones de especies autóctonas, riego, podas, control del piso herbáceo, etc.

11.- Comprender la posible vinculación entre la actual pandemia por Sars-Cov-2 y la invasión y alteración de los ecosistemas naturales, así como la transformación de epidemia en pandemia debido a la “traslocación” de especies de unos espacios a otros lejanos: El choque entre lo autóctono y lo alóctono. Consecuencias de la globalización masiva.

**Competencias claves:**

1.- La competencia de la comunicación lingüística la trabajaremos con el uso de una terminología propia para designar a la vegetación y sus especies, tanto la terminología vulgar como el nombre científico; igualmente este proceder lo utilizaremos para la fauna o la orografía.

2.- La competencia matemática la trabajaremos en todo lo referente a mediciones, principalmente en medidas de distancias con su correspondiente terminología: volúmenes, altimetría, medidas agrícolas, etc.

3.- La competencia digital la trabajaremos en la búsqueda individual o grupal de información, donde el profesor actuará de simple guía y hacedor de propuestas.

4.- Aprendiendo a aprender de nosotros mismos en relación a nuestras actividades físicas en la Naturaleza. Aprendiendo a observar nuestra respuesta orgánica y psicológica en nuestro medio ancestral de supervivencia, distinto al habitual urbano.

5.- La competencia social y cívica la trabajaremos en una doble versión; una en el sentido de la colaboración entre el alumnado para superar los distintos retos que se planteen en el medio natural, y otro en el respeto a nuestra casa común: La Naturaleza y a todos los seres vivos que la integran, como miembros, al igual que nosotros, del árbol evolutivo. Analizaremos especialmente el “racismo de especie”.

6.- El espíritu emprendedor lo trabajaremos estimulando la originalidad, las aportaciones individuales, la espontaneidad positiva, acogiendo las sugerencias viables y agradeciendo también las que no lo sean, sin rechazarlas o desaprobarlas, si es posible, que el propio alumnado compruebe el grado de viabilidad de sus iniciativas, permitiendo el derecho a equivocarse.

7.- Las expresiones culturales las trabajaremos con los juegos populares o autóctonos en el medio natural y las actividades físicas no deportivas del mundo agrícola adaptadas al mantenimiento del Aula de la Naturaleza: labrado de la tierra, podas, compostaje, recogida de semillas, siembras y forestación, etc.

**Contenidos:**

1.- Los beneficios de la actividad física en el medio natural.

2.- El medio natural cercano y sus posibilidades de uso adecuado. La actividad física no deportiva en la Naturaleza.

3.- Espacios naturales alejados de nuestra localidad y sus posibilidades de usos diferentes.

4.- La seguridad en el medio natural y los primeros auxilios.

5.- La sostenibilidad y el deterioro climático.

6.- La “forestación”, la deforestación y la reforestación con especies autóctonas, principalmente con quercus.

7.- El bosque mediterráneo.

8.- La dehesa, un bosque antropizado y sostenible del Sur-Oeste peninsular. La ganadería ancestral de las dehesas; la diversidad racial bovina, ovina, caprina y porcina principalmente.

9.- Podas de formación y mantenimiento, conceptos básicos.

10.- El reciclado y el compostaje.

11.- El Aula de la Naturaleza como caso práctico.

12.- La salud de los ecosistemas y los virus. El Sars-CoV-2 y el virus Mixoma.

**Evaluación:**

1.- La evaluación tendrá una parte sobre los conocimientos teóricos que se les irán facilitando al alumnado a lo largo del curso. Dicha parte teórica no supondrá más de un 20% de la nota.

2.- Se evaluará la lectura y comprensión de alguna obra asequible al nivel madurativo del alumnado, tipo “El hombre que plantaba árboles”.

3.- Se evaluará la actitud general del alumnado hacia la materia, teniendo en cuenta que es una asignatura optativa, elegida libremente por ellas/ellos, lo que supone un cierto interés previo hacia su temática.

4.- Capacidad de trabajo físico de cada persona, según sus destrezas físicas y posibilidades de trabajo motor. Se tendrá muy en cuenta las peculiaridades físicas previas de cada alumno/a.

5.- Se evaluará la disposición, colaboración y trato en todo lo referente al material facilitado: guantes, tijeras de podar, sierras, azadas, etc. Así como su distribución y recogida diario. Se evaluará la responsabilidad en el cuidado necesario del material citado.

6.- Especialmente se tendrá en cuenta en la evaluación el buen trato recibido por cada planta o semilla que manipulemos o a la que nos acerquemos, así como al Ecosistema en general en el que nos encontremos. Se advertirá que estamos trabajando con seres vivos, y su maltrato será “sancionado”. Se evaluará positivamente la evolución de la sensibilidad individual hacia el bienestar animal.

7.- Se evaluará el mantenimiento del sector encomendado a cada alumna/o en el Aula de la Naturaleza, pues esta, está dividida en 10 sectores o cuadrículas, y a cada una de ellas corresponde 2 ó 3 personas, según la dificultad de cada sector. El alumnado se responsabilizará del buen estado de su sector a todos los niveles. Periódicamente se supervisará cada sector y se le hará saber a sus “cuidadores” los resultados de su trabajo.

8.- Se trabajará especialmente la Auto-Evaluación.

**Nota:**

En el especial curso 2020-2021, cuajado de incertidumbre sanitaria por el covid-19, y en prevención de contagios, nuestro alumnado de 3º de ESO está sometido a la semipresencialidad; para intentar aminorar la merma de contenidos y actividades que supone esta situación, procuraremos realizar actividades domésticas compensatorias y que se puedan desarrollar al aire libre, siendo a su vez compensatorias de actividades de estudio puramente teóricas de otras asignaturas. En concreto el alumnado realizará un programa de siembra/plantación de especies autóctonas, tanto arbóreas como arbustivas. Este programa vegetal lo iniciaremos en el aula y completaremos todo el proceso, desde la recogida de las semillas, preparación del sustrato, siembras, micorrización, fertilización, riegos y cuidados, etc. en el ámbito doméstico, para después, en mayo o junio traer a clase los plantones conseguidos para poder estudiarlos y evaluarlos.

# Actividad Física en la Naturaleza 4º ESO

Toda la programación de esta asignatura en este curso especial está obligatoriamente sometida a la semipresencialidad del alumnado motivada por las medidas sanitarias en prevención del Covid-19.

Para que la merma de los contenidos sea la menor posible, a causa de la semipresencialidad citada, se procurará mandar actividades diversas que complementen el tiempo presencial y que el alumnado deberá desarrollar en sus hogares en la medida de lo posible, pues esta es una asignatura eminentemente práctica, aunque con una base emocional y de conocimientos considerable.

**Denominación de la asignatura:** Actividad Física en la Naturaleza.

**Horas semanales:** Tres.

**Departamento que oferta la asignatura:** Departamento de Educación Física.

**Objetivos:** Entre los objetivos principales de esta asignatura podemos mencionar:

1.- Realización de actividad física saludable en distintos entornos naturales, tanto en la localidad como fuera de ella, incluso dentro del propio centro.

2.- Complemento específico de la asignatura de Educación Física.

3.- Conocimiento de las posibilidades que ofrece el entorno natural disponible y cercano para la realización de entrenamientos deportivos, actividades físicas lúdicas, juegos o la práctica de actividades físicas saludables necesarias para el mantenimiento del bienestar general, tanto físico como psicológico.

3.- Conocimiento de otros espacios naturales diversos como lugares factibles para la práctica de distintas especialidades de actividad física en la Naturaleza.

4.- Conocimiento de prácticas básicas de seguridad en un entorno natural, que implica un cierto conocimiento del ecosistema a visitar, sus características orográficas, climáticas, vegetación y fauna potencialmente peligrosa. Vestimenta y calzado adecuados, así como alimentación y aporte hídrico necesarios para desenvolverse en un ambiente no urbano.

5.- El conservacionismo ecológico basado en el conocimiento científico. Los grandes retos y amenazas medioambientales presentes: La pérdida de biodiversidad, la erosión, la limitación de recursos naturales, la superpoblación humana, la contaminación y especialmente el problema de los plásticos, la crisis climática y el calentamiento global, etc.

6.- Comprensión de porqué hay que conservar la Naturaleza, y vernos a nosotros mismos como parte de ella y la realización de actividades físicas no deportivas beneficiosas para nuestro medio ambiente.

7.- Conocimiento y mantenimiento del Aula de la Naturaleza “Bosque Mediterráneo” ubicada dentro del recinto IES Burguillos, que con una superficie de 1.500 m2 requiere actividades diversas para su buen estado, como limpieza y retirada de detritus contaminantes, siembras y plantaciones de especies autóctonas, riego, podas, control del piso herbáceo, etc.

8.- Conocimiento básico del ecosistema bosque mediterráneo y de las dehesas, sus especies vegetales y la fauna y ganadería autóctona propias de estos espacios.

9.- Conocer las grandes amenazas ambientales ya iniciadas: La deforestación de nuestra tierra y sus consecuencias, la peligrosa pérdida de biodiversidad, la contaminación por plásticos y similares, el agotamiento de los recursos naturales: El colapso de los ecosistemas, la erosión y saharización de los entornos mediterráneos, la crisis climática, etc.

10.- El activismo ecológico juvenil, sus reivindicaciones actuales y evolución.

11.- Conocer las implicaciones del virus Sars-Cov-2 con la alteración de la Naturaleza y la “traslocación” de especies causada por la globalización masiva.

**Competencias claves:**

1.- La competencia de la comunicación lingüística la trabajaremos con el uso de una terminología propia para designar a la vegetación y sus especies, tanto la terminología vulgar como el nombre científico; igualmente este proceder lo utilizaremos para la fauna o la orografía.

2.- La competencia matemática la trabajaremos en todo lo referente a mediciones, principalmente en medidas de distancias con su correspondiente terminología: volúmenes, altimetría, medidas agrícolas, etc.

3.- La competencia digital la trabajaremos en la búsqueda individual o grupal de información, donde el profesor actuará de simple guía y hacedor de propuestas.

4.- Aprendiendo a aprender de nosotros mismos en relación a nuestras actividades físicas en la Naturaleza. Aprendiendo a observar nuestra respuesta orgánica y psicológica en nuestro medio ancestral de supervivencia, distinto al habitual urbano.

5.- La competencia social y cívica la trabajaremos en una doble versión; una en el sentido de la colaboración entre el alumnado para superar los distintos retos que se planteen en el medio natural, y otro en el respeto a nuestra casa común: La Naturaleza y a todos los seres vivos que la integran, como miembros, al igual que nosotros, del árbol evolutivo. Analizaremos especialmente el “racismo de especie”.

6.- El espíritu emprendedor lo trabajaremos estimulando la originalidad, las aportaciones individuales, la espontaneidad positiva, acogiendo las sugerencias viables y agradeciendo también las que no lo sean, sin rechazarlas o desaprobarlas, si es posible, que el propio alumnado compruebe el grado de viabilidad de sus iniciativas, permitiendo el derecho a equivocarse.

7.- Las expresiones culturales las trabajaremos con los juegos populares o autóctonos en el medio natural y las actividades físicas no deportivas del mundo agrícola adaptadas al mantenimiento del Aula de la Naturaleza: labrado de la tierra, podas, compostaje, recogida de semillas, siembras y forestación, etc.

**Contenidos:**

1.- Los beneficios de la actividad física en el medio natural.

2.- El medio natural cercano y sus posibilidades de uso adecuado. La actividad física no deportiva en la Naturaleza.

3.- Espacios naturales alejados de nuestra localidad y sus posibilidades de usos diferentes.

4.- La seguridad en el medio natural y los primeros auxilios.

5.- La sostenibilidad y el deterioro climático histórico.

6.- La “forestación” y la deforestación; la reforestación con especies autóctonas, principalmente con quercus. Siembra y plantación.

7.- El bosque mediterráneo y las dehesas. Fauna y ganadería autóctona asociadas a estos ecosistemas.

8.- Podas de mantenimiento, conceptos básicos.

9.- El reciclado y el compostaje.

10.- El Aula de la Naturaleza como caso práctico.

11.- Los grandes retos ambientales actuales. La insostenibilidad de la sociedad actual de consumo.

12.- La Crisis Climática. El Calentamiento Global. La declaración del “Estado de Alarma Climática” en España.

**Evaluación:**

1.- La evaluación tendrá una parte sobre los conocimientos teóricos que se les irán facilitando al alumnado a lo largo del curso. Dicha parte teórica no supondrá más de un 20% de la nota.

2.- Se evaluará la lectura y comprensión de alguna obra asequible al nivel madurativo del alumnado, tipo “El hombre que plantaba árboles”.

3.- Se evaluará la actitud general del alumnado hacia la materia, teniendo en cuenta que es una asignatura optativa, elegida libremente por ellas/ellos, lo que supone un cierto interés previo hacia su temática.

4.- Capacidad de trabajo físico de cada persona, según sus destrezas físicas y posibilidades de trabajo motor. Se tendrá muy en cuenta las peculiaridades físicas previas de cada alumno/a.

5.- Se evaluará la disposición, colaboración y trato en todo lo referente al material facilitado: guantes, tijeras de podar, sierras, azadas, etc. Así como su distribución y recogida diario. Se evaluará la responsabilidad en el cuidado necesario del material citado.

6.- Especialmente se tendrá en cuenta en la evaluación el buen trato recibido por cada planta o semilla que manipulemos o a la que nos acerquemos, así como al Ecosistema en general en el que nos encontremos. Se advertirá que estamos trabajando con seres vivos, y su maltrato será “sancionado”.

7.- Se evaluará el mantenimiento del sector encomendado a cada alumna/o en el Aula de la Naturaleza, pues esta, está dividida en 10 sectores o cuadrículas, y a cada una de ellas corresponde 2 ó 3 personas, según la dificultad de cada sector. El alumnado se responsabilizará del buen estado de su sector a todos los niveles. Periódicamente se supervisará cada sector y se le hará saber a sus “cuidadores” los resultados de su trabajo.

8.- Se trabajará especialmente la Auto-Evaluación, por medio de fichas que el alumnado rellenará como anotación del estado de mantenimiento de la parcela asignada en el Aula de la Naturaleza, por poner un ejemplo.

9.- En general se procurará tener presente a la hora de evaluar las especiales dificultades que están atravesando muchas familias de nuestro alumnado debido al coronavirus, situaciones que repercuten directamente en el rendimiento académico.

Nota: La pandemia actual que estamos padeciendo la hemos de “reutilizar” para poder aprender de nuestros errores, para reflexionar sobre las alteraciones del medio, para valorar más la salud, tanto la individual como la colectiva, para responsabilizarnos y ser más solidarios, y por añadidura poder madurar viendo las consecuencias de nuestros actos. En definitiva, hemos de reciclar esta amenaza sanitaria en una situación educativa excepcional para jóvenes y adolescentes: ¡A ver si lo conseguimos!

# “REFORESTACIÓN: Teoría y Práctica” 1º BACHILLERATO

**En este curso especial, caracterizado por la semipresencialidad, la programación de esta asignatura estará enfocada a compensar, en la medida de lo posible, la pérdida de prácticas aumentando especialmente las actividades domésticas forestales de todo tipo.**

**Nombre de la asignatura: “REFORESTACIÓN: Teoría y Práctica”.**

**Horas semanales:** Dos.

**Departamento que oferta la asignatura:** Departamento de Educación Física.

**Objetivos:**

Los principales objetivos por los cuales hemos ofertado esta asignatura a nuestro alumnado son:

1.- Conocer y comprender la importancia de la regeneración vegetal y la reforestación para el buen funcionamiento del Ecosistema y sus repercusiones en la sostenibilidad biológica, social y económica.

2.- Conocer la forestación primigenia, la deforestación de origen antrópico y la reforestación con especies autóctonas.

3.- Conocer las graves consecuencias de la deforestación: La erosión, la desertización y el deterioro climático, y comprender las consecuencias que ello tiene en la vida humana.

4.- Desarrollar un espíritu crítico hacia la problemática antes mencionada y la aportación personal en la búsqueda de soluciones viables.

5.- Diferenciar entre reforestación natural y la “artificial”. Conocer y diferenciar entre distintas técnicas para reforestar. La siembra y la plantación.

6.- Realización práctica de las técnicas de reforestación. Siembra de semillas en bandeja forestal y siembra en el terreno.

7.- Otro de los objetivos es que el alumnado practique en plantaciones, que planten árboles y arbustos y se impliquen emocionalmente en su cuidado.

8.- La reforestación con los quercus más cercanos: Coscojas, encinas, alcornoques, quejigos y mestos (híbrido natural y fértil de encina x alcornoque). Teoría y práctica.

9.- La reforestación con otras especies, el caso del acebuche y su proliferación en el Aula de la Naturaleza.

10.- Vinculaciones emocionales y afectivas del alumnado con la vegetación y la reforestación. Responsabilidad y cuidado de los plantones colocados: Los “hijos vegetales” y la “paternidad” responsable.

11.- Los objetivos de la reforestación: Lucha contra la erosión y saharización de nuestros suelos. Los árboles y arbustos como sumideros de CO2.

**12.- Debido a la semipresencialidad para evitar contagios por el covid-19 nos proponemos como objetivo reducir, en la medida de lo posible, las prácticas de reforestación, aumentando las prácticas domésticas de cultivo de especies forestales autóctonas en recipientes apropiados. Al alumnado se le facilitará las semillas y se le instruirá en todo el proceso para que la plantación sea exitosa: Técnica de siembra, tipos de sustrato, micorrización, fertilización con bacterias, endurecimiento del plantón, cuidados, etc.**

**Competencias claves:**

1.- En esta nueva asignatura, la competencia de la comunicación lingüística la trabajaremos muy específicamente con la nomenclatura científica para la designación de especies vegetales, pues con tal uso es posible el entendimiento preciso en idiomas diferentes y en zonas dispares; ya que con la nomenclatura vulgar sería imposible el entendimiento.

2.- Las competencias claves en ciencias la trabajaremos con el uso del pensamiento científico aplicado a todas las prácticas forestales. Toda actividad estará fundamentada en un estudio previo de sostenibilidad y respeto ecológico. Elección precisa del ecotipo concreto de una especie que decidamos implantar en un lugar, por poner un ejemplo.

3.- La competencia digital la trabajaremos con el uso de internet como manantial dónde sacar fácilmente una información abundante y útil.

4.- Aprenderemos a aprender en el mundo de la forestación con la iniciativa individual de la búsqueda de las buenas prácticas exitosas en la germinación, o en la supervivencia del plantón en la bandeja forestal, o en su viabilidad en campo. El acierto/error lo utilizaremos con sumo cuidado, pues manejamos seres vivos.

5.- Las implicaciones sociales de la reforestación son evidentes, los beneficios sociales de revegetar lo arrasado tiene profundas raíces cívicas, ser consciente de ello nos debe llevar a la valoración de nuestra actividad como contribución imprescindible de una sostenibilidad (ambiental, económica y social) perdida.

6.- El espíritu emprendedor es básico en la historia de la revegetación de nuestras tierras. Crearemos un marco de actuación que facilite las iniciativas individuales o grupales en el campo de la reforestación. Las “pequeñas” iniciativas de ahora pueden ser el semillero de mayores empresas mañana. Acogeremos las propuestas del alumnado.

7.- La nueva conciencia ecológica y la expresión cultural de lo autóctono en reforestación han de estar de la mano: Piensa globalmente y actúa localmente, esta premisa elemental del ecologismo moderno la utilizaremos en el trabajo de esta competencia clave. La visita y estudio de la Dehesa lo utilizaremos como una expresión cultural autóctona del aprovechamiento, más o menos sostenible, por el hombre de la Naturaleza: La Dehesa, el bosque humanizado.

**Contenidos:**

1.- La cubierta vegetal originaria y/o potencial de la Tierra en general y de la Península Ibérica en particular: La durilignosa, la aestilignosa, la aciculilignosa, la siccideserta, etc. y su vinculación climática.

2.- El bosque y el sotobosque mediterráneos.

3.- El bosque de transición. La marcescencia: Los quejigales.

4.- La deforestación del tapiz vegetal de la Península Ibérica, su proceso histórico. El caso de Andalucía.

5.- La dehesa, el “bosque” antropizado del suroeste peninsular.

6.- Consecuencias de la deforestación: Pérdida de biodiversidad, la erosión, la desertificación, las consecuencias climáticas, sociales y económicas.

7.- Técnicas de reforestación: la siembra y la plantación. La reforestación natural, el caso de la zoocoria.

8.- Los quercus y la reforestación con ellos. La reforestación con otras especies.

9.- Las emociones del ser humano y del adolescente hacia la vida no humana en general y hacia la reforestación en particular. Un enfoque ético.

10.- La relación de la reforestación con los grandes retos medioambientales actuales: Pérdida de biodiversidad, desertificación, crisis climática o el Calentamiento Global.

11.- La reforestación y el activismo juvenil actual.

**Prácticas:**

1.- Acopio del material básico para la reforestación con bandeja forestal: Adquisición de bandejas forestales, sustratos, creación de fertilizantes orgánicos, etc.

2.- Recogida de semillas en campo, una vez preparadas las bandejas, selección de las semillas (bellotas), conservación, pre-germinación y posterior colocación en los alveolos forestales. Riegos y cuidados diversos.

3.- Plantación de ejemplares de una savia, bien procedentes de nuestro propio vivero o procedentes del vivero forestal de San Jerónimo. Esta práctica la realizaremos en nuestra Aula de la Naturaleza, en terrenos municipales en colaboración con el Ayuntamiento o en terrenos particulares.

4.- El riego de subsistencia de la plantación y el posible riego estival.

5.- En visita de estudio al Parque del Alamillo ( Si este año lo permitiese la situación sanitaria) diferenciaremos los diferentes ejemplares encontrados, sus hojas, semillas, etc. y recogeremos las bellotas y otras semillas para la plantación.

6.- El problema de la protección del plantón o de la semilla sembrada:

a).- Creación de un protector metálico de malla electrosoldada de pequeña cuadrícula y de 30/40 cms. de altura contra los micromamíferos.

b).- A ser posible, colocación de un protector de 2 mts. de altura y de malla electrosoldada con su estaquillado, contra la depredación de la herviboría, ya sea del ganado o de los cérvidos. Esta práctica se realizará en una excursión de estudio a una dehesa particular degradada por el carboneo histórico y el sobrepastoreo secular. Dicho terreno está en proceso de regeneración y reforestación artesanal y participativa. Posterior colocación de fecha y nombre del alumnado sobre ficha metálica para vinculación emocional del reforestador. El curso pasado se abortó la excursión por el confinamiento, teniéndola ya totalmente cerrada.

7.- Visita de estudio al vivero forestal de San Jerónimo. Igualmente si la situación sanitaria lo permitiese.

8.- Diversas prácticas en el Aula de la Naturaleza del IES Burguillos.

9.- La reutilización de las podas del Aula de la Naturaleza (Nada se quema, todo se reutiliza y/o se recicla).

**10.- Debido a la semipresencialidad y para procurar compensar las actividades que no se puedan realizar, el alumnado realizará prácticas domésticas de siembra de especies forestales autóctonas, como se comentó en apartado de objetivos.**

**Esta práctica forestal ocupará todo el curso escolar, pues lo iniciado en otoño culminará en mayo-junio con la entrega en clase de los plantones obtenidos, para que puedan ser estudiados en presencia del alumnado y evaluados.**

**La evaluación:**

1.- Se evaluarán los conocimientos teóricos facilitados. Dicha parte teórica no supondrá más de un 30 % de la nota total.

2.- Se evaluará la comprensión lectora de una obra referente a la reforestación. Dicha obra tendrá el valor de un 20% de la nota.

3.- La motivación, participación, colaboración, etc. tendrá un valor del 30% de la nota.

4.- El 20% restante corresponderá a los resultados prácticos, donde se evaluará principalmente el esfuerzo por el trabajo bien hecho.

# ANEXO I:

# AJUSTE DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA A UN NUEVO CONFINAMIENTO.

En caso de confinamiento, **la Programación Didáctica de Educación Física**, tanto en la ESO como en BACHILLERATO, sufrirá los ajustes necesarios para su implementación.

Al tratarse de una materia cuyos contenidos son fundamentalmente procedimentales y actitudinales se hacen más complejos su tratamiento de manera telemática.

No obstante, seguiremos las siguientes estrategias metodológicas:

* Los contenidos conceptuales o aquellos vinculados a contenidos teóricos serán trabajados a través de explicaciones online o con trabajos escritos.
* Los contenidos de carácter eminentemente prácticos se pondrán trabajar con demostraciones y seguimientos unidireccional (Profesor/alumno) o compartidos (alumno/alumnos) a través de la sesiones telemáticas. También, estos contenidos podrán ser trabajados/elaborados por el alumnado y cuya grabación en formato video lo subirá a la plataforma telemática seleccionada.

Como plataforma telemática se utilizará MOODLE. Si hubiese dificultad por parte del alumnado en tener acceso a dicha plataforma, el Dpto. de Educación Física, creará una cuenta Gmail, para que el alumnado puedan subir por Drive los archivos de las tareas propuestas.

Con respecto a las **asignaturas vinculadas al Aula de la Naturaleza,** en caso de confinamiento. El alumnado deberán seguir realizando todos los trabajos prácticos ya iniciados para compensar la semipresencialidad, como son las prácticas domésticas de réplica con las múltiples semillas de especies forestales autóctonas (semillas ya facilitadas).

Estas especies quedan divididas en dos grandes grupos, uno las de fácil germinación, y otro las que necesitan latencia estival o de complicada germinación. El confinamiento duplicaría las prácticas y especies de la semipresencialidad.

En el caso de que el supuesto confinamiento abarcase hasta final de curso, el alumnado mandará sucesivas fotos de los semilleros forestales (ya en marcha) para ir supervisando esta "reforestación doméstica", como ya sucedió en el confinamiento pasado. Si la semipresencialidad o de que el supuesto confinamiento no abarcase el final de curso, el alumnado traerá a clase una serie de los semilleros citados para que sean analizados y evaluados.

Las actividades de "reforestación doméstica" incluyen la fabricación de los recipientes-semilleros reutilizando recipientes, la formación del compost, riegos, fertilización con bacterias, corrección del PH, endurecimiento de las plántulas, tutoriado y cuidados diversos.

La parte teórica de las diferentes asignaturas vinculadas al Aula de la Naturaleza será trabajada por medio de textos seleccionados o artículos que, por medio de correo electrónico, se les facilitará al alumnado que deberá realizar un resumen comprensivo y añadir una opinión personal razonada.Tenemos la grata experiencia de la respuesta "entusiasta" de nuestro alumnado en el pasado confinamiento con prácticas similares, aunque no tan preparadas como las actuales, pues nos tuvimos que confinar sin preparación.