

Índice de las programaciones que se han generado en este documento:

- 1.-Programación - Secundaria - Educación Física - 1º ESO
- 2.-Programación - Secundaria - Educación Física - 2º ESO
- 3.-Programación - Secundaria - Educación Física - 3º ESO
- 4.-Programación - Secundaria - Educación Física - 4º ESO
- 5.-Programación - Bachillerato - Educación física - 1º BACH



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Secundaria

Educación Física

1º ESO



1.- Introducción

La programación del departamento de Educación Física del IES Juan Sebastián Elcano de Sanlúcar de Barrameda está realizada para cada curso según la normativa que establece la ley. Legislación educativa actualizada para ESO y Bachillerato.

Leyes educativas:

- LOE (Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. En la redacción actual, tras la aprobación de la LOMCE)
- LOMCE (Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa)
- LEA (Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía)

Las últimas normas aprobadas por las que se regulan las enseñanzas de ESO y Bachillerato son:

- R.D. 1105/14 (Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Enseñanza Secundaria Obligatoria y del Bachillerato)
- R.D. 310/16 (Real Decreto 310/2016, de 29 de julio, por el que se regulan las evaluaciones finales de Enseñanza Secundaria Obligatoria y de Bachillerato)
- Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- Orden de 14 de julio de 2016 por la que se desarrolla el currículo correspondiente al 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.
- Instrucción 12/2016, de 29 de junio, de la Dirección General de Ordenación Educativa, sobre la configuración de la oferta educativa para la matriculación del alumnado en las enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria para el curso 2016/17
- 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 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.
- Instrucción 13/2016, de 29 de junio, de la Dirección General de Ordenación Educativa, sobre la configuración de la oferta educativa para la matriculación del alumnado en las enseñanzas de Bachillerato para el curso 2016/17.



2.- Objetivos de la Etapa

Aparecen en negrita todos aquellos objetivos generales directamente relacionados con nuestra área o materia:

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

2.-Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.

3.-Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

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

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

6.- Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.

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

8.-Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.

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



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

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

12.-Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.



3.- Contenidos:

3.1- Bloques de contenido.

Bloque 1. Salud y calidad de vida

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

Bloque 2. Condición física y motriz

- Concepto y clasificación 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. -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.- Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

Bloque 3. Juegos y deportes

- Juegos predeportivos. - Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. - Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc. - Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.- 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. - 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.- 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.- Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.



Bloque 4. Expresión corporal

- Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.- Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión.- Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.- Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal. - El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión. - Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.- Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. - Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

- Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc. - Técnicas de progresión en entornos no estables. - Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc. - Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo. - Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc. - Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.



3.2- Unidades Didácticas.

Distribución temporal de las unidades

Establecemos la siguiente secuenciación de Contenidos en términos de Unidades Didácticas:

Unidades	Evaluación	Sesiones
1.- Actividades físicas saludables y alimentación	1	2
2.-Respiración y relajación	1	4
3.-El calentamiento general	1	4
4.-Higiene postural, estilos de vida activos en la vida cotidiana	1	3
5.-Normas, estructura y prácticas higiénicas en la práctica del ejercicio físico	1	2
6.-Las capacidades físicas básicas y motrices	1	4
7.-Acondicionamiento físico general	1	7
8.-Las habilidades motrices genéricas	2	3
9.-Juegos predeportivos	2	5
10.-Las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas	2	5
11.-Actividades físicodeportivas individuales, colectivas, de colaboración, oposición y oposición-colaboración	2	8
12.-Juegos alternativos, cooperativos y populares	3	3
13.-Juegos e improvisaciones de expresión corporal	3	6
14.-Técnicas de expresión corporal	3	6
15.-Senderismo, bicicleta de montaña, iniciación a las carreras de orientación	3	6

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Unidad 1 - Actividades físicas saludables y alimentación	2	- Características de las actividades físicas saludables. - La alimentación y la salud. - Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)
Unidad 2 - Respiración y relajación	4	- Técnicas básicas de respiración y relajación.
Unidad 3 - El calentamiento general	4	- El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.
Unidad 4 - Higiene postural, estilos de vida activos en la vida cotidiana	3	- Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. - Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana. - Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana.
Unidad 5 - Normas, estructura y prácticas higiénicas en la práctica del ejercicio físico	2	- La estructura de una sesión de actividad física. - Las normas en las sesiones de Educación Física. - Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico. - Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.

Bloque 2. Condición física y motriz.

Unidad 6 - Las capacidades físicas básicas y motrices	4	- Concepto y clasificación 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.
Unidad 7 - Acondicionamiento físico general	7	-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.
Unidad 8 - Las habilidades motrices genéricas	3	- Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Unidad 9 - Juegos predeportivos	3	- Juegos predeportivos.
Unidad 10 - Las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas	5	- Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. - Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.
Unidad 11 - Actividades físicodeportivas individuales, colectivas, de colaboración, oposición y oposición-colaboración	8	- Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físicodeportivas individuales y colectivas. - 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. - 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.
Unidad 12 - Juegos alternativos, cooperativos y populares	3	- 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. - Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal.

Unidad 13 - Juegos e improvisaciones de expresión corporal	6	- Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. - Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión. - Juegos rítmicos, malabares, combas, etc. - Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.
Unidad 14 - Técnicas de expresión corporal	6	- El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión. - Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. - Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. - Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Unidad 15 - Senderismo, bicicleta de montaña, iniciación a las carreras de orientación	6	<ul style="list-style-type: none">- Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc.- Técnicas de progresión en entornos no estables.- Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc.- Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.- Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.- Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.
--	---	---



4.- Criterios de Evaluación. Estándares de aprendizaje.

Bloque 1. Salud y calidad de vida

Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje
B1.C1. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.	<p>B1.C1.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. (CMCT,CAA) , (-).</p> <p>B1.C1.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. (CMCT,CAA) , (-).</p> <p>B1.C1.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. (CMCT,CAA) , (-).</p> <p>B1.C1.4. 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. (CMCT,CAA) , (-).</p>
B1.C2. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas.	<p>B1.C2.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. (CMCT,CAA,CSC) , (-).</p> <p>B1.C2.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. (CMCT,CAA,CSC) , (-).</p> <p>B1.C2.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades. (CMCT,CAA,CSC) , (-).</p>
B1.C3. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios.	<p>B1.C3.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. (CCL,CD,CAA) , (-).</p> <p>B1.C3.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. (CCL,CD,CAA) , (-).</p>

Bloque 2. Condición física y motriz

Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje
B2.C1. 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	<p>B2.C1.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. (CMCT,CAA) , (-).</p> <p>B2.C1.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. (CMCT,CAA) , (-).</p>



	<p>B2.C1.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva (CMCT,CAA) , (-).</p> <p>B2.C1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física (CMCT,CAA) , (-).</p> <p>B2.C1.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. (CMCT,CAA) , (-).</p> <p>B2.C1.6. 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 (CMCT,CAA) , (-).</p>
B2.C2. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva.	B2.C2.1. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. _ (CCL,CD,CAA) , (-).

Bloque 3. Juegos y deportes

Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje
B3.C1. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	<p>B3.C1.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-).</p> <p>B3.C1.2. 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. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-).</p> <p>B3.C1.3. 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. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-).</p> <p>B3.C1.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-).</p>
B3.C2. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	<p>B3.C2.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-).</p> <p>B3.C2.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-).</p> <p>B3.C2.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. (CMCT,CAA,CSC,SIEE)</p>



	, (-). B3.C2.4. 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 (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-). B3.C2.5. 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 (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-).
B3.C3. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.	B3.C3.1. Recopila de forma activa juegos tradicionales y populares andaluces en diferentes formatos. (CCL,CD,CAA,CSC,CEC) , (-). B3.C3.2. Participa activamente en la realización de juegos populares y tradicionales andaluces. (CCL,CD,CAA,CSC,CEC) , (-). B3.C3.3. Respeta las normas y reglas de los juegos populares y tradicionales andaluces. (CCL,CD,CAA,CSC,CEC) , (-).

Bloque 4. Expresión corporal

Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje
B4.C1. 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	B4.C1.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. (CCL,CAA,CSC,CEC,SIEE) , (-). B4.C1.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. (CCL,CAA,CSC,CEC,SIEE) , (-). B4.C1.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas adaptando su ejecución a la de sus compañeros. (CCL,CAA,CSC,CEC,SIEE) , (-). B4.C1.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. (CCL,CAA,CSC,CEC,SIEE) , (-).
B4.C2. 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.	B4.C2.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. (CAA,CSC,SIEE) , (-). B4.C2.2. 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. (CAA,CSC,SIEE) , (-). B4.C2.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. (CAA,CSC,SIEE) , (-).
B4.C3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física.	B4.C3.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. (CCL,CSC) , (-). B4.C3.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del



	entorno. (CCL,CSC) , (-). B4.C3.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable (CCL,CSC) , (-).
--	---

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje
B5.C1. 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	B5.C1.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. (CMCT,CAA,CSC) , (-). B5.C1.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas (CMCT,CAA,CSC) , (-). B5.C1.3. 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 (CMCT,CAA,CSC) , (-).
B5.C2. 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.	B5.C2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando las posibilidades que ofrece el entorno natural y urbano (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-). B5.C2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-). B5.C2.3. 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. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-). B5.C2.4. Respeta el entorno natural y urbano y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-).



5.- Competencias

- Competencia de Comunicación Lingüística
- Competencia Matemática y competencias básicas en Ciencia y Tecnología
- Competencia Digital
- Competencia de Aprender a Aprender
- Competencias Sociales y Cívicas
- Conciencia y Expresiones Culturales
- Sentido de Iniciativa y Espíritu Emprendedor



6.- Distribución de estándares de aprendizaje por unidad didáctica

A continuación aparecen los estándares, instrumentos y competencias que nos hemos propuesto trabajar en cada Unidad Didáctica. Aparecen marcados de color los estándares que se hayan considerado mínimos.

6.1.- Actividades físicas saludables y alimentación

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
B1.C3.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.		CCL CD CAA
B2.C1.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.		CMCT CAA
B2.C1.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva		CMCT CAA

6.2.- Respiración y relajación

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
B2.C1.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva		CMCT CAA

6.3.- El calentamiento general

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
B1.C2.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.		CMCT CAA CSC
B1.C2.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.		CMCT CAA CSC



6.4.- Higiene postural, estilos de vida activos en la vida cotidiana

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
B1.C1.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.		CMCT CAA

6.5.- Normas, estructura y prácticas higiénicas en la práctica del ejercicio físico

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
B3.C2.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.		CMCT CAA CSC SIEE
B4.C2.2. 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.		CAA CSC SIEE
B4.C3.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.		CCL CSC

6.6.- Las capacidades físicas básicas y motrices

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------

6.7.- Acondicionamiento físico general

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------

6.8.- Las habilidades motrices genéricas

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------



6.9.- Juegos predeportivos

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------

6.10.- Las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------

6.11.- Actividades físico-deportivas individuales, colectivas, de colaboración, oposición y oposición-colaboración

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------

6.12.- Juegos alternativos, cooperativos y populares

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------

6.13.- Juegos e improvisaciones de expresión corporal

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------

6.14.- Técnicas de expresión corporal

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------

6.15.- Senderismo, bicicleta de montaña, iniciación a las carreras de orientación

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------



7.- Metodología.

Para el alumno de secundaria y bachillerato la Educación Física ya no tiene un sentido tan lúdico, y debemos intentar que se dé cuenta de que el área tiene además un valor formativo y una posible utilización en la vida. Se pretende que el alumno se implique y participe de forma activa para que el aprendizaje sea verdaderamente significativo.

Esto nos obliga a elegir métodos que procuren unos procesos reflexivos y críticos: la aplicación de un determinado método se hará en función de las características de las actividades a realizar, pero no hay un único método que haga frente a todos los tipos y estilos de aprendizaje.

En el departamento optamos por métodos receptivos en los que el alumno reproduce de forma consciente sus acciones relacionando aprendizajes (el profesor le proporcionará la ayuda para ir encontrando soluciones y adquiriendo nuevos contenidos), y también llegaremos a los métodos por descubrimiento en los que se persigue un autoaprendizaje y tiene validez en caso de las actividades en las que se pretende desarrollar el componente perceptivo; el objetivo es que el alumno procese información en el menor tiempo posible y decidiendo la alternativa más conveniente.

Con relación a lo establecido, nuestra línea de trabajo sigue un modelo constructivista encaminado a conseguir la autonomía del alumno, para que planifique y elabore su propia actividad física (sobre todo en los cursos superiores). En éste sentido, los contenidos han sido ordenados desde 1º de E.S.O. hasta 1º de Bachillerato respetando la lógica interna de la asignatura, con actividades que comienzan desde lo más básico y con adaptación a las posibilidades de aprendizaje en un determinado momento y a cada alumno de forma individual.

Es importante que se produzcan relaciones entre lo que ya se sabe y lo que se está aprendiendo porque así se consigue un aprendizaje significativo. En Educación Física esto se produce con mucha frecuencia porque los movimientos y gestos tienen transferencia entre ellos o se apoyan en habilidades básicas.

La asignatura es muy motivante para la mayoría de los alumnos y las condiciones de trabajo favorecen el desarrollo de la misma (instalaciones y material), lo que facilita, de manera determinante, los buenos resultados. También contribuye el empleo de una metodología más directa y de descubrimiento, según lo requiera la actividad: saltos con minitramp o



expresión corporal, por ejemplo.

En resumen, el fin didáctico que perseguimos es el de utilizar el aprendizaje significativo a través del empleo de técnicas activas, tanto en el proceso como en la evaluación, concediendo mayor importancia a la asimilación y no al rendimiento.

- Orientaciones sobre el alumnado

- El alumno debe ser tenido en cuenta antes de todo proceso educativo de tal forma que la metodología debe posibilitar su desarrollo, partiendo del estadio evolutivo en el que se encuentre. Debemos tener muy claro que el alumno progresa cuando actúan sus experiencias previas, su capacidad general y la motivación hacia la tarea o los aprendizajes.

- Debemos permitir al alumno trabajar en su zona de desarrollo próximo sea cual sea su nivel, intereses, capacidades, experiencias previas o recursos. Para ello, los inicios de cada unidad didáctica deben intentar determinar el punto de partida de cada alumno.

- El alumno debe saber de qué punto de partida parte y al que llega, aumentando así la motivación y funcionalidad de los aprendizajes. Por eso, es importante que sepan en todo momento que es lo que pretendemos alcanzar.

- Cada alumno es distinto y la heterogeneidad del grupo como consecuencia de diferencias individuales debe ser el argumento de las actividades de aprendizaje. Hay que dar una respuesta educativa de calidad a todos.

- La responsabilidad del alumno es un valor educativo que debe consolidarse y a la que daremos gran prioridad, lo cual permitirá: la posibilidad de ser protagonista de los aprendizajes; la posibilidad de ejercer actos de elección en cuanto a la actividad y nivel de desarrollo y la posibilidad de continuar con la actividad físico-deportiva consciente, libre y responsable después de su escolaridad.

- El fomento de la competición y competitividad es educativo cuando se canaliza, no cuando se convierte en un fin en sí mismo. No obstante hay que intentar fomentar la cooperación frente a la competición, evitando así posibles discriminaciones.

- La actividad física es: relación social, comunicación, desinhibición. Y como tal, debe ser tratada y fomentada, evitando situaciones de no integración, no comunicación o bloqueo inhibitorio de los alumnos. El trabajo en equipo no sólo será un medio fundamental, sino un fin en si mismo al que daremos una gran importancia.

- Principios metodológicos inherentes al alumno

- Principio de actividad: el alumno es protagonista activo de su propio aprendizaje.

- Principio de progresión: los aprendizajes deben de ser útiles y estar



estructurados en progresión consecuyente.

- Principio de funcionalidad: el aprendizaje no sólo debe de ser útil, sino que además debe ser base para otros posteriores.
- Principio de adaptación: toda actuación docente debe adaptarse a los alumnos y en especial a aquellos con características específicas.
- Principio de evaluación individualizada: lo que permite fijar metas a alcanzar por cada alumno, partiendo de criterios derivados de su estado inicial.
- Principio de la autoevaluación y coevaluación: el alumno debe participar, con implicación autónoma y responsable, en su propia evaluación.

- Orientaciones sobre el profesor

- Es el que diagnostica, pronostica, planifica y evalúa el proceso de aprendizaje, pero siempre teniendo en cuenta los objetivos, los contenidos, los alumnos y el contexto.
- Puede y debe ser un elemento motivador, aunque el alumno puede y debe tomar otros modelos de referencia
- El profesor debe programar actividades que lleven al alumno a la reflexión y valoración crítica de los modelos positivos y negativos del ejercicio físico y la salud.
- El profesor debe procurar mejorar los niveles de aprendizaje, no como valoración cuantitativa de conocimientos acumulados, sino como expresión de desarrollo de las capacidades humanas.

- Principios metodológicos inherentes al profesor

- Principio de ayuda: el profesor no debe ser protagonista del proceso educativo, sino el guía que posibilite el cambio educativo en el alumno, facilitando los aprendizajes y proporcionando oportunidades para poner en práctica todo lo aprendido.
- Principio de interrelación: los contenidos deben presentarse de forma interrelacionada (en una misma área o en áreas distintas), favoreciendo la transferencia positiva entre contenidos.
- Principio de practicidad: el planteamiento didáctico (proyecto y programación) debe plantearse con un enfoque eminentemente práctico.
- Principio de adaptación: material, metodología y actividades deben adaptarse a las características particulares de los alumnos y al contexto.
- Principio de evaluación: ésta ha de ser continua y personalizada. Debe evaluarse el aprendizaje del alumno, el proceso de enseñanza, la programación y la intervención del profesor en el proceso. Debe apoyarse en instrumentos y situaciones adecuadas a los objetivos, contenidos y criterios de evaluación.

En resumen, lo que vamos a procurar en este departamento es que el alumno sea el verdadero constructor de sus aprendizajes, quedando el profesor en un



segundo plano, ya que nuestro papel debería ser “únicamente” el de asesorar y guiar a los alumnos haciendo que éstos se impliquen en el proceso, que no tengan un papel pasivo.



8.- Materiales Didácticos.

Aula Virtual Moodle, Classroom, cuaderno del alumno, correo corporativo

FOMENTO DE LA LECTURA

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 como hábito, modalidad de ocio, sana costumbre, etc es una excelente actividad educativa que debería promocionarse desde todas las áreas.

La nuestra aporta su granito de arena de la siguiente manera:

- Para los contenidos teóricos de las diferentes unidades didácticas siempre trabajamos con textos elaborados por el profesor. Los alumnos leen primero, subrayan después y hacen sus propios esquemas y/o resúmenes, reforzando así su metodología de estudio.
- Los alumnos que, por diferentes motivos, hay días que no pueden realizar las actividades prácticas tienen tareas de tipo teórico a partir de textos tomados de libros de E.F. que hay en el departamento.
- Aquellos alumnos que pasan algún tiempo lesionados deben hacer trabajos escritos sobre su lesión a partir de un índice dado por el profesor
- Aquellos alumnos que pasan mucho tiempo lesionados deben de realizar lecturas dadas por el profesor sobre temas de interés, de actualidad y relacionados con la asignatura.
- Los alumnos de 4º ESO y 1º de Bachillerato tienen que realizar la búsqueda de documentación para la realización de trabajos teóricos relacionados con la asignatura.
- Cuando hay coincidencia horaria y las condiciones climatológicas son muy adversas, en el aula se trabajan lecturas de diferentes artículos relacionados con la asignatura.



9.- Sistema de calificación, recuperación y promoción.

9.1- Sistema de calificación

Como criterios de Calificación establecemos:-La asistencia es obligatoria. La no asistencia a las clases de forma injustificada supone la calificación con nota negativa ese día. (nota numérica reflejada=0)-Asimismo, La asistencia a clase con ropa deportiva es aconsejada para evitar posibles accidentes o perjuicios para la salud del alumno/a. El acudir a clase sin calzado ni ropa adecuada supone no cumplir con determinados criterios de evaluación y estándares de aprendizaje de la materia.

Calificación:

-Los estándares de aprendizaje relacionados con SABER, es decir, el ámbito cognitivo (conceptos) supone el 30% de la calificación. Se obtiene realizando la media aritmética entre las diferentes notas correspondientes a: notas de las pruebas escritas, notas de los trabajos teóricos, notas del cuaderno de clase.- Los estándares de aprendizaje relacionados con SABER HACER Y SABER SER, es decir, el ámbito motor (procedimental-actitudinal) supone el 70 %. Se obtiene realizando la media aritmética entre: Notas de las actividades físicas propuestas en cada una de las sesiones, baterías de tests, pruebas prácticas. Se realizará mediante observación y registro sistemático de acontecimientos, dentro de éstos se valorará: Esfuerzo, participación, interés demostrado, hábitos de vestimenta e higiene, ayuda en la colocación y recogida de material, ayuda y cooperación con los compañeros,....

Se califica positivamente:

- Asistencia a clase participando en las actividades propuestas.
- Participación voluntaria destacada en actividades.
- Participación voluntaria destacada en colaboración con compañeros.

Se califica negativamente:

- Incumplimiento de normas interiores para las clases de educación física.
- Incumplimiento de normas específicas dadas por el profesor/a (P. ej. realización de un ejercicio/actividad no sugerida por el profesor/a).

Además ha de tenerse en cuenta:

- Falta de asistencia sin justificar
- Falta de ropa deportiva.

Estos porcentajes podrán variar atendiendo a los criterios de atención a la diversidad, en el caso de adaptaciones curriculares significativas o exención de



la práctica física.(recogido en la programación docente).

Calificación final:

La calificación final del curso se obtiene efectuando la media aritmética entre las calificaciones obtenidas en las diferentes evaluaciones.

La nota de cada evaluación se hará haciendo la media ponderada de los estándares trabajados en dicha evaluación. La nota final del alumno será la media ponderada de todos los estándares del curso. En caso de que todos los estándares tengan el mismo peso la nota será la media simple de todos ellos.

Tabla de ponderaciones de los estándares:

Utilizaremos la tabla que aparece a continuación para el cálculo de las notas de cada trimestre y del curso.

Estándares	Peso
B1.C1.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.	1
B1.C1.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.	1
B1.C1.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.	1
B1.C1.4. 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.	1
B1.C2.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.	1
B1.C2.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.	1
B1.C2.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.	1
B1.C3.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.	1
B1.C3.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física	1



o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.	
B2.C1.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.	1
B2.C1.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.	1
B2.C1.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva	1
B2.C1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física	1
B2.C1.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.	1
B2.C1.6. 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	1
B2.C2.1. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.	1
B3.C1.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.	1
B3.C1.2. 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.	1
B3.C1.3. 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.	1
B3.C1.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.	1
B3.C2.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	1
B3.C2.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	1



B3.C2.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.	1
B3.C2.4. 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
B3.C2.5. 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	1
B3.C3.1. Recopila de forma activa juegos tradicionales y populares andaluces en diferentes formatos.	1
B3.C3.2. Participa activamente en la realización de juegos populares y tradicionales andaluces.	1
B3.C3.3. Respeta las normas y reglas de los juegos populares y tradicionales andaluces.	1
B4.C1.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.	1
B4.C1.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.	1
B4.C1.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas adaptando su ejecución a la de sus compañeros.	1
B4.C1.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.	1
B4.C2.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	1
B4.C2.2. 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.	1
B4.C2.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.	1
B4.C3.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	1
B4.C3.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.	1
B4.C3.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable	1
B5.C1.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.	1



B5.C1.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas	1
B5.C1.3. 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	1
B5.C2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando las posibilidades que ofrece el entorno natural y urbano	1
B5.C2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.	1
B5.C2.3. 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.	1
B5.C2.4. Respeta el entorno natural y urbano y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas	1

9.2- Recuperación y Promoción

Recuperación de evaluaciones no superadas.

Las recuperaciones de las evaluaciones suspensas se llevarán a cabo durante el trimestre siguiente mediante la realización de las pruebas prácticas suspensas y las actividades no superadas.

Si al final del periodo ordinario no hubiera superado la materia, el alumno/a deberá presentarse a la evaluación extraordinaria de Septiembre. Previa a ella, se le entregará un informe individualizado donde se reflejarán los objetivos no superados, los contenidos relacionados y se plantearán las actividades de recuperación para las pruebas extraordinarias.

Recuperación de la materia de Educación Física pendiente de cursos anteriores.

La recuperación de la Educación Física pendiente del curso anterior se realizará mediante un "Programa de refuerzo para la recuperación de los aprendizajes no adquiridos", consistente en la entrega cumplimentada de las fichas aportadas al alumno/a por el Departamento y la realización de una prueba escrita y una prueba práctica en el mes de febrero (primera convocatoria, de



carácter final) del curso correspondiente, o bien en segunda convocatoria en el mes de mayo (segunda convocatoria con carácter final). En el mes de Octubre, se hará entrega del cuaderno de actividades al alumnado, se informará a la familia (entrega del modelo de notificación por duplicado y con firma del alumno/a, padre o madre) y al tutor/a y se expondrá en el tablón del centro la relación de alumnos/as y las fechas de recogida de las fichas y de las pruebas práctica y escrita. En las reuniones de los equipos docentes se informará del seguimiento del alumnado.

En el caso de no superación de la materia en la evaluación ordinaria (Junio), se procederá a la entrega del informe, para la realización de la prueba extraordinaria.

Criterios de evaluación del Programa de Refuerzo para la recuperación de los aprendizajes no adquiridos E.F pendiente de cursos anteriores:

El alumno/a con la materia pendiente de EF de cursos anteriores tendrá la posibilidad de presentarse a dos convocatorias, con carácter final ambas, a lo largo del curso, una en el mes de febrero y otra en el mes de mayo. En el caso de no superar la materia en la convocatoria de mayo, (la calificación aparecerá en la actilla de evaluación ordinaria en junio) debe presentarse a la convocatoria de pruebas extraordinarias en el mes de septiembre, por lo que se procederá a la entrega del informe correspondiente, para la realización de la prueba extraordinaria.



10.- Evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje.

El profesorado llevará a cabo la evaluación, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna y de su maduración personal en relación con los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria y las competencias clave.

A tal efecto, utilizará diferentes procedimientos, técnicas o instrumentos como pruebas, escalas de observación, rúbricas o portfolios, entre otros, ajustados a los criterios de evaluación y a las características específicas del alumnado.



11.- Medidas de atención a la diversidad.

Reconocer la diversidad como algo propio del género humano es un primer paso para establecer las líneas maestras de las actuaciones educativas. En el caso concreto del área de la Educación Física el deseo de igualdad se pone de manifiesto cuando tratamos de que todos y cada uno de los alumnos reciban respuesta en su proceso educativo.

Es perfectamente constatable en el aula el hecho de que no todos los alumnos aprenden igual. Los aprendizajes previos, el nivel de maduración, la situación personal y familiar, los factores genéticos y de desarrollo son algunos de los aspectos que pueden marcar diferencias entre nuestros alumnos a la hora de aprender.

La tradicional concepción de la enseñanza, cuyo objeto se centraba en la consecución de unos contenidos marcados, ha incidido poco en la forma de aprender que tiene cada alumno, de forma que el fracaso se ha identificado con la no consecución de dichos contenidos sin prestar tanta atención a las características que condicionan el aprendizaje de cada uno.

Integrar ambos factores —cumplimiento de unos contenidos en consonancia con las características individuales del alumno— debe aumentar el éxito del proceso de enseñanza-aprendizaje al tener en cuenta más elementos de los que lo constituyen.

A los factores que inciden de forma más o menos homogénea en la mayor parte de las disciplinas de carácter teórico —desarrollo intelectual, pensamiento abstracto, capacidad de síntesis, razonamiento lógico...— se suman en nuestra área aquellos que vienen condicionados por el carácter eminentemente práctico de los contenidos impartidos. El caso típico del alumno que, teniendo brillantes éxitos en el resto de las áreas, fracasa en la nuestra por limitaciones de carácter físico (obesidad principalmente) o motor es un ejemplo con el que a menudo hemos de enfrentarnos.

Y no sólo en el caso anterior. La riqueza y variedad del carácter de los contenidos (condición física, cualidades motrices, deportes individuales y colectivos, expresión...) unidas a la gran importancia de los factores actitudinal y de relación dentro del trabajo en clase implican una gran variedad de respuestas en nuestros alumnos que muchas veces no vienen condicionadas simplemente por la no realización de una tarea o la consecución de un objetivo.



Como valoración inicial y punto de partida, la tendencia hacia una individualización del proceso de enseñanza se nos plantea como la clave para superar la gran diversidad en el aprendizaje que podemos observar en el alumnado, acercando los contenidos a sus capacidades y posibilidades.

Algunas de las pautas a tener en cuenta en la planificación, desarrollo y evaluación de los procesos de enseñanza y aprendizaje son:- Seleccionar contenidos variados que permitan a cada cual encontrar sus afinidades e intereses. Valorar en qué medida los contenidos que proponemos refuerzan o benefician a una parte del alumnado en función de sus experiencias previas, género, nivel de competencia motriz, procedencia cultural, etc., para buscar propuestas diversas que equilibren situaciones socialmente construidas en torno al cuerpo y la motricidad.

- Partir de situaciones o tareas abiertas que atiendan las posibilidades e intereses de cada adolescente y que nos muestren sus capacidades de partida para aportar a cada uno retos adecuados a su nivel.

- Utilizar como fórmula de funcionamiento habitual distintos agrupamientos (parejas, pequeños grupos, grandes grupos) que potencien los contactos con personas de diferente género, capacidad, habilidad, personalidad, cultura, etc. Se pretende que se acostumbren a la originalidad corporal y motriz de otros.

- Habitar procesos en los que el alumnado de diferentes contextos étnicos comparta su cultura motriz como medio para enriquecer a los demás.

- Utilizar sistemas de evaluación en los que cada uno se responsabilice de su evolución personal, huyendo de evaluaciones comparativas que refuercen las desigualdades.

Con estas adaptaciones genéricas inherentes al quehacer pedagógico pretendemos dar respuesta a la mayoría de las particularidades personales que nos podemos encontrar en el grupo-clase. No obstante, quizá, aun así, no demos respuesta a todas las necesidades educativas del alumnado, pudiéndonos encontrar alumnos que presentan dificultades en la adquisición de aprendizajes y que puedan pertenecer a alguno de estos grupos:

Alumnos con discapacidad física transitoria o permanente

Como hemos explicado con anterioridad, ésta es una situación específica de nuestra área. Distinguiremos aquellos alumnos que están limitados para realizar unas determinadas actividades de aquellos que no pueden practicar actividad física. Hemos de recordar que no existen los alumnos exentos totales, ya que la Educación Física es una materia obligatoria, pero sí los



exentos de unos determinados contenidos.

Consideramos de gran importancia evitar que estos alumnos se descuelguen de la marcha normal del área, lo que traerá consecuencias negativas para ellos (falta de motivación hacia el área, dificultades para integrarse con sus compañeros o para realizar nuevos aprendizajes) y para el profesor (falta de criterios para determinar la evolución de los alumnos, necesidad de proponer soluciones momentáneas y poco válidas para poder evaluarles).

Estableceremos programas específicos para ellos a través de un desarrollo curricular de posible realización: intentaremos que mientras dure la lesión o enfermedad el alumno desarrolle los trabajos precisos en clase para que pueda acceder a los contenidos tratados por vías diferentes: colaborando con el profesor en el desarrollo de las sesiones, ayudando a sus compañeros en la medida de sus posibilidades, anotando las clases por escrito, realizando trabajos sobre los contenidos tratados, etc.

Alumnos con discapacidad física grave y permanente

Son aquellos casos en los que existe una patología crónica grave que impide la práctica de cualquier tipo de actividad física. Como ejemplos, podemos tener alumnos con escoliosis de gran curvatura que precisan del uso de un corsé, casos de patologías cardíacas serias o de hipertiroidismo. Éstas son algunas de las posibilidades. Sus afecciones les permiten desarrollar una actividad normal en el resto de las áreas, pero les impiden realizar las actividades específicas de la nuestra.

El establecimiento de los programas específicos para estos alumnos debe centrarse tanto en los contenidos adaptados (especialmente orientados hacia los conceptos y actitudes) como en los recursos didácticos que se van a emplear para integrar a los alumnos en la marcha de la clase. Algunas posibilidades pueden ser:

- Realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos que se están trabajando para exponer a sus compañeros o para entregar al profesor.
- Elaboración de apuntes para sus compañeros. Elaborar el cuaderno.
- Participación en el desarrollo de la clase: colocando el material, arbitrando, anotando...
- Dirección de actividades a sus compañeros: juegos, estiramientos, ejercicios de relajación.
- En los trabajos de expresión corporal pueden participar casi sin limitaciones...

Alumnos con discapacidades contraindicadas para un determinado tipo de contenidos

Dentro de este grupo incluimos a aquellos alumnos que sufren una afectación que les impide realizar determinadas actividades. Esta afectación puede ser



crónica o de larga recuperación (enfermedad de Osgood Schlater, soplo fisiológico, escoliosis, asma...) o temporal (esguince de tobillo, fractura de brazo...). Para el primer caso proponemos, además de los puntos citados en el apartado anterior, contenidos alternativos que tengan relación, en la medida de lo posible, con los planteados en la programación para el resto del alumnado. Por ejemplo, alumnos con problema de rodilla que les impida realizar carrera continua podría trabajar la fuerza resistencia (en circuito) y la flexibilidad. También pueden realizar los ejercicios de rehabilitación planteados por el médico.

Procedimiento a seguir con los alumnos con necesidades educativas especiales

A estos alumnos se les realizará la correspondiente adaptación curricular una vez que el Departamento de Orientación diagnostique el problema y pase el informe a nuestro departamento y en su colaboración se pueda desarrollar el mismo.

Los alumnos que no precisen adaptaciones significativas realizarán las tareas que en cada caso proponga el profesor siguiendo los aspectos mencionados anteriormente.

En los casos en que algún alumno no pueda desarrollar la actividad normal de Educación Física deberá presentar un Certificado Médico en el que deberá constar expresamente la actividad o tipo de ejercicio contraindicado, así como la duración de la limitación y los ejercicios sustitutorios recomendados por su médico para la lesión o enfermedad padecida. No se dará por válido aquel certificado que no recoja estos puntos.

Dicho certificado deberá presentarse en el Departamento de Educación Física antes de finalizar el mes de octubre del año en curso, quedando una fotocopia del mismo para el profesor, para el conocimiento y adaptación de los ejercicios correspondientes a las limitaciones de estos alumnos.

Para las limitaciones transitorias, inferiores a los quince días, bastará con que el alumno presente el informe médico que señale la incapacidad y su duración.

Otros aspectos

Sigue incrementándose el número de alumnos procedentes de diversos países que suelen tener una buena adaptación a la asignatura, pero supone un esfuerzo y atención suplementaria del profesor que en ocasiones puede frenar la actividad del grupo; las dificultades mayores surgen en alumnos que no conocen nuestro idioma y el seguimiento de los trabajos y/o cuadernos de campo.



En estos casos se hacen las adaptaciones que se consideren necesarias y se libera al alumno de dificultades añadidas a las que tiene a nivel personal.

En nuestra asignatura el contenido central es de tipo procedimental, por lo que conceptos y actitudes deben ser adquiridos al mismo tiempo (materia práctica que utiliza como medio el ejercicio físico). La organización didáctica que planteamos es progresiva y asequible, para la mayoría de los alumnos, procurando marcar retos y mantener la motivación.

Es evidente que hay diferentes niveles, capacidades y ritmos de aprendizaje, que nos hacen introducir variaciones en:

- Modificaciones de espacios, normas y agrupamientos
- Cambios en la metodología
- Opciones según posibilidades individuales
- Gradación de criterios de evaluación
- Preferencia de contenidos
- Exclusión de conceptos (minorías e integración)

Procuramos que se cumplan y mantengan los objetivos y contenidos evitando su modificación, esto es posible mediante la aplicación de medidas alternativas de tipo metodológico.



12.- Actividades complementarias y extraescolares.

- Actividad de pádel, Sanlúcar club la Jara
- Recorrido en bicicleta Vía verde Puerto Serrano, Abril-Junio
- Bicicleta por caminos, Sanlúcar de Barrameda, 3ª trimestre
- Senderismo en Valle del Genal, finales de Noviembre
- Senderismo Pinsapar de Grazalema, 2º trimestre



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Secundaria

Educación Física

2º ESO



1.- Introducción

La programación del departamento de Educación Física del IES Juan Sebastián Elcano de Sanlúcar de Barrameda está realizada para cada curso según la normativa que establece la ley. Legislación educativa actualizada para ESO y Bachillerato.

Leyes educativas:

- LOE (Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. En la redacción actual, tras la aprobación de la LOMCE)
- LOMCE (Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa)
- LEA (Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía)

Las últimas normas aprobadas por las que se regulan las enseñanzas de ESO y Bachillerato son:

- R.D. 1105/14 (Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Enseñanza Secundaria Obligatoria y del Bachillerato)
- R.D. 310/16 (Real Decreto 310/2016, de 29 de julio, por el que se regulan las evaluaciones finales de Enseñanza Secundaria Obligatoria y de Bachillerato)
- Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- Orden de 14 de julio de 2016 por la que se desarrolla el currículo correspondiente al 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.
- Instrucción 12/2016, de 29 de junio, de la Dirección General de Ordenación Educativa, sobre la configuración de la oferta educativa para la matriculación del alumnado en las enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria para el curso 2016/17
- 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 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.
- Instrucción 13/2016, de 29 de junio, de la Dirección General de Ordenación Educativa, sobre la configuración de la oferta educativa para la matriculación del alumnado en las enseñanzas de Bachillerato para el curso 2016/17.



2.- Objetivos de la Etapa

Aparecen en negrita todos aquellos objetivos generales directamente relacionados con nuestra área o materia:

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

2.-Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.

3.-Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

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

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

6.-Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.

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

8.-Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.

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



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

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

12.-Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.



3.- Contenidos:

3.1- Bloques de contenido.

Bloque 1. Salud y calidad de vida

Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana. Características de las actividades físicas saludables. Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud. El descanso y la salud. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. El calentamiento general y específico. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2. Condición física y motriz

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

Bloque 3. Juegos y deportes

Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición. Las fases del juego en los deportes colectivos. La



organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reducidas de juego. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. Técnicas de progresión en entornos no estables. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc. Juegos de pistas y orientación. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.



3.2- Unidades Didácticas.

Distribución temporal de las unidades

Establecemos la siguiente secuenciación de Contenidos en términos de Unidades Didácticas:

Unidades	Evaluación	Sesiones
1.-Unidad 1 - Las actividades físicas saludables	1	2
2.-Unidad 2 - Respiración y relajación	1	3
3.-Unidad 3 - El calentamiento general y específico	1	5
4.- Unidad 4 - Higiene y hábitos de vida saludables	1	3
5.-Unidad 5 - Lesiones, prejuicios e igualdad en la actividad físico-deportiva	1	2
6.-Unidad 6 - Acondicionamiento de las capacidades físicas básicas y motrices	2	11
7.-Unidad 7 - Efectos, factores y control en la práctica de actividad física	2	3
8.-Unidad 8 - Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos	2	6
9.-Unidad 9 - Iniciación a las habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas	2	10
10.-Unidad 10 - Juegos alternativos, cooperativos y populares	3	3
11.-Unidad 11 - Técnicas de expresión corporal	3	5
12.-Unidad 12 - La danza como manifestación artístico-expresiva	3	5
13.-Unidad 13 - Actividades físico-deportivas urbanas y técnicas de progresión en entornos no estables	3	5
14.-Unidad 14 - Técnicas básicas de orientación	3	5

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Unidad 1 - Las actividades físicas saludables	2	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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.
Unidad 2 - Respiración y relajación	3	<ul style="list-style-type: none"> - Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
Unidad 3 - El calentamiento general y específico	5	<ul style="list-style-type: none"> - El calentamiento general y específico.
Unidad 4 - Higiene y hábitos de vida saludables	3	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
Unidad 5 - Lesiones, prejuicios e igualdad en la actividad físico-deportiva	2	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

Bloque 2. Condición física y motriz.

Unidad 6 - Acondicionamiento de las capacidades físicas básicas y motrices	11	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. - 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.
Unidad 7 - Efectos, factores y control en la práctica de actividad física	3	<ul style="list-style-type: none"> - Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. - Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. - Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física. - Control de la intensidad de esfuerzo. - Indicadores de la intensidad de esfuerzo.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Unidad 8 - Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos	6	<ul style="list-style-type: none"> - Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.
Unidad 9 - Iniciación a las habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas	10	<ul style="list-style-type: none"> - Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. - Las fases del juego en los deportes colectivos. - Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición. - 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. - Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. - 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.
Unidad 10 - Juegos alternativos, cooperativos y populares	3	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos populares y tradicionales. - Juegos alternativos y predeportivos.

Bloque 4. Expresión corporal.

Unidad 11 - Técnicas de expresión corporal	5	<ul style="list-style-type: none">- Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.- El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.- Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.- Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.- El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
Unidad 12 - La danza como manifestación artístico-expresiva	5	<ul style="list-style-type: none">- Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.- Bailes tradicionales de Andalucía.- Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Unidad 13 - Actividades físico-deportivas urbanas y técnicas de progresión en entornos no estables	5	<ul style="list-style-type: none">- Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.- Técnicas de progresión en entornos no estables.- 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.- Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.- Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
Unidad 14 - Técnicas básicas de orientación	5	<ul style="list-style-type: none">- Técnicas básicas de orientación.- Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.- Juegos de pistas y orientación.



4.- Criterios de Evaluación. Estándares de aprendizaje.

Bloque 1. Salud y calidad de vida

Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje
<p>B1.C1. 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.</p>	<p>B1.C1.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. (CMCT,CAA) , (-).</p> <p>B1.C1.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. (CMCT,CAA) , (-).</p> <p>B1.C1.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva (CMCT,CAA) , (-).</p> <p>B1.C1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. (CMCT,CAA) , (-).</p> <p>B1.C1.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. (CMCT,CAA) , (-).</p> <p>B1.C1.6. 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 (CMCT,CAA) , (-).</p>
<p>B1.C2. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.</p>	<p>B1.C2.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. (CMCT,CAA,CSC) , (-).</p> <p>B1.C2.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. (CMCT,CAA,CSC) , (-).</p> <p>B1.C2.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades. (CMCT,CAA,CSC) , (-).</p>
<p>B1.C3. 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.</p>	<p>B1.C3.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. (CCL,CD,CAA) , (-).</p> <p>B1.C3.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. (CCL,CD,CAA) , (-).</p>



Bloque 2. Condición física y motriz

Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje
B2.C1. 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.	<p>B2.C1.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. (CMCT,CAA) , (-).</p> <p>B2.C1.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. (CMCT,CAA) , (-).</p> <p>B2.C1.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. (CMCT,CAA) , (-).</p> <p>B2.C1.4. 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. (CMCT,CAA) , (-).</p>

Bloque 3. Juegos y deportes

Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje
B3.C1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas	<p>B3.C1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-).</p> <p>B3.C1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-).</p> <p>B3.C1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-).</p> <p>B3.C1.4. 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. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-).</p> <p>B3.C1.5. 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 (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-).</p>
B3.C2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego.	<p>B3.C2.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-).</p> <p>B3.C2.2. 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. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-).</p> <p>B3.C2.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en</p>



	<p>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. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-).</p> <p>B3.C2.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-).</p>
<p>B3.C3. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>B3.C3.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. (CAA,CSC,SIEE) , (-).</p> <p>B3.C3.2. 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. (CAA,CSC,SIEE) , (-).</p> <p>B3.C3.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. (CAA,CSC,SIEE) , (-).</p>
<p>B3.C4. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>B3.C4.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. (CCL,CSC) , (-).</p> <p>B3.C4.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. (CCL,CSC) , (-).</p> <p>B3.C4.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable (CCL,CSC) , (-).</p>
<p>B3.C5. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios.</p>	<p>B3.C5.1. Realiza y defiende trabajos elaborados sobre igualdad en el contexto social, relacionados con la actividad física utilizando recursos tecnológicos. (CCL,CD,CAA,CSC,CEC) , (-).</p> <p>B3.C5.2. Analiza críticamente las actitudes, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios en el ámbito de la actividad física-deportiva (CCL,CD,CAA,CSC,CEC) , (-).</p>

Bloque 4. Expresión corporal

Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje
<p>B4.C1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>B4.C1.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. (CCL,CAA,CSC,CEC,SIEE) , (-).</p> <p>B4.C1.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. (CCL,CAA,CSC,CEC,SIEE) , (-).</p> <p>B4.C1.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes</p>



	<p>y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. (CCL,CAA,CSC,CEC,SIEE) , (-).</p> <p>B4.C1.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. (CCL,CAA,CSC,CEC,SIEE) , (-).</p>
--	--

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje
B5.C1. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	<p>B5.C1.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. (CMCT,CAA,CSC) , (-).</p> <p>B5.C1.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas (CMCT,CAA,CSC) , (-).</p> <p>B5.C1.3. 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. (CMCT,CAA,CSC) , (-).</p>
B5.C2. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre	<p>B5.C2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando las posibilidades que ofrece el entorno natural y urbano (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-).</p> <p>B5.C2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-).</p> <p>B5.C2.3. 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. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-).</p> <p>B5.C2.4. Respeta el entorno natural y urbano y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-).</p>



5.- Competencias

- Competencia de Comunicación Lingüística
- Competencia Matemática y competencias básicas en Ciencia y Tecnología
- Competencia Digital
- Competencia de Aprender a Aprender
- Competencias Sociales y Cívicas
- Conciencia y Expresiones Culturales
- Sentido de Iniciativa y Espíritu Emprendedor



6.- Distribución de estándares de aprendizaje por unidad didáctica

A continuación aparecen los estándares, instrumentos y competencias que nos hemos propuesto trabajar en cada Unidad Didáctica. Aparecen marcados de color los estándares que se hayan considerado mínimos.

6.1.- Unidad 1 - Las actividades físicas saludables

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------

6.2.- Unidad 2 - Respiración y relajación

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------

6.3.- Unidad 3 - El calentamiento general y específico

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
B1.C2.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.		CMCT CAA CSC

6.4.- Unidad 4 - Higiene y hábitos de vida saludables

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------

6.5.- Unidad 5 - Lesiones, prejuicios e igualdad en la actividad físico-deportiva

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------

6.6.- Unidad 6 - Acondicionamiento de las capacidades físicas básicas y motrices



Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------

6.7.- Unidad 7 - Efectos, factores y control en la práctica de actividad física

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------

6.8.- Unidad 8 - Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------

6.9.- Unidad 9 - Iniciación a las habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------

6.10.- Unidad 10 - Juegos alternativos, cooperativos y populares

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------

6.11.- Unidad 11 - Técnicas de expresión corporal

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------

6.12.- Unidad 12 - La danza como manifestación artístico-expresiva

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------

6.13.- Unidad 13 - Actividades físico-deportivas urbanas y técnicas de progresión en entornos no estables

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------



6.14.- Unidad 14 - Técnicas básicas de orientación

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------



7.- Metodología.

Para el alumno de secundaria y bachillerato la Educación Física ya no tiene un sentido tan lúdico, y debemos intentar que se dé cuenta de que el área tiene además un valor formativo y una posible utilización en la vida. Se pretende que el alumno se implique y participe de forma activa para que el aprendizaje sea verdaderamente significativo.

Esto nos obliga a elegir métodos que procuren unos procesos reflexivos y críticos: la aplicación de un determinado método se hará en función de las características de las actividades a realizar, pero no hay un único método que haga frente a todos los tipos y estilos de aprendizaje.

En el departamento optamos por métodos receptivos en los que el alumno reproduce de forma consciente sus acciones relacionando aprendizajes (el profesor le proporcionará la ayuda para ir encontrando soluciones y adquiriendo nuevos contenidos), y también llegaremos a los métodos por descubrimiento en los que se persigue un autoaprendizaje y tiene validez en caso de las actividades en las que se pretende desarrollar el componente perceptivo; el objetivo es que el alumno procese información en el menor tiempo posible y decidiendo la alternativa más conveniente.

Con relación a lo establecido, nuestra línea de trabajo sigue un modelo constructivista encaminado a conseguir la autonomía del alumno, para que planifique y elabore su propia actividad física (sobre todo en los cursos superiores). En éste sentido, los contenidos han sido ordenados desde 1º de E.S.O. hasta 1º de Bachillerato respetando la lógica interna de la asignatura, con actividades que comienzan desde lo más básico y con adaptación a las posibilidades de aprendizaje en un determinado momento y a cada alumno de forma individual.

Es importante que se produzcan relaciones entre lo que ya se sabe y lo que se está aprendiendo porque así se consigue un aprendizaje significativo. En Educación Física esto se produce con mucha frecuencia porque los movimientos y gestos tienen transferencia entre ellos o se apoyan en habilidades básicas.

La asignatura es muy motivante para la mayoría de los alumnos y las condiciones de trabajo favorecen el desarrollo de la misma (instalaciones y material), lo que facilita, de manera determinante, los buenos resultados. También contribuye el empleo de una metodología más directa y de descubrimiento, según lo requiera la actividad: saltos con minitramp o



expresión corporal, por ejemplo.

En resumen, el fin didáctico que perseguimos es el de utilizar el aprendizaje significativo a través del empleo de técnicas activas, tanto en el proceso como en la evaluación, concediendo mayor importancia a la asimilación y no al rendimiento.

- Orientaciones sobre el alumnado

- El alumno debe ser tenido en cuenta antes de todo proceso educativo de tal forma que la metodología debe posibilitar su desarrollo, partiendo del estadio evolutivo en el que se encuentre. Debemos tener muy claro que el alumno progresa cuando actúan sus experiencias previas, su capacidad general y la motivación hacia la tarea o los aprendizajes.

- Debemos permitir al alumno trabajar en su zona de desarrollo próximo sea cual sea su nivel, intereses, capacidades, experiencias previas o recursos. Para ello, los inicios de cada unidad didáctica deben intentar determinar el punto de partida de cada alumno.

- El alumno debe saber de qué punto de partida parte y al que llega, aumentando así la motivación y funcionalidad de los aprendizajes. Por eso, es importante que sepan en todo momento que es lo que pretendemos alcanzar.

- Cada alumno es distinto y la heterogeneidad del grupo como consecuencia de diferencias individuales debe ser el argumento de las actividades de aprendizaje. Hay que dar una respuesta educativa de calidad a todos.

- La responsabilidad del alumno es un valor educativo que debe consolidarse y a la que daremos gran prioridad, lo cual permitirá: la posibilidad de ser protagonista de los aprendizajes; la posibilidad de ejercer actos de elección en cuanto a la actividad y nivel de desarrollo y la posibilidad de continuar con la actividad físico-deportiva consciente, libre y responsable después de su escolaridad.

- El fomento de la competición y competitividad es educativo cuando se canaliza, no cuando se convierte en un fin en sí mismo. No obstante hay que intentar fomentar la cooperación frente a la competición, evitando así posibles discriminaciones.

- La actividad física es: relación social, comunicación, desinhibición. Y como tal, debe ser tratada y fomentada, evitando situaciones de no integración, no comunicación o bloqueo inhibitorio de los alumnos. El trabajo en equipo no



sólo será un medio fundamental, sino un fin en si mismo al que daremos una gran importancia.

- Principios metodológicos inherentes al alumno

- Principio de actividad: el alumno es protagonista activo de su propio aprendizaje.
- Principio de progresión: los aprendizajes deben de ser útiles y estar estructurados en progresión consecuente.
- Principio de funcionalidad: el aprendizaje no sólo debe de ser útil, sino que además debe ser base para otros posteriores.
- Principio de adaptación: toda actuación docente debe adaptarse a los alumnos y en especial a aquellos con características específicas.
- Principio de evaluación individualizada: lo que permite fijar metas a alcanzar por cada alumno, partiendo de criterios derivados de su estado inicial.
- Principio de la autoevaluación y coevaluación: el alumno debe participar, con implicación autónoma y responsable, en su propia evaluación.

- Orientaciones sobre el profesor

- Es el que diagnostica, pronostica, planifica y evalúa el proceso de aprendizaje, pero siempre teniendo en cuenta los objetivos, los contenidos, los alumnos y el contexto.
- Puede y debe ser un elemento motivador, aunque el alumno puede y debe tomar otros modelos de referencia
- El profesor debe programar actividades que lleven al alumno a la reflexión y valoración crítica de los modelos positivos y negativos del ejercicio físico y la salud.
- El profesor debe procurar mejorar los niveles de aprendizaje, no como valoración cuantitativa de conocimientos acumulados, sino como expresión de desarrollo de las capacidades humanas.

- Principios metodológicos inherentes al profesor

- Principio de ayuda: el profesor no debe ser protagonista del proceso educativo, sino el guía que posibilite el cambio educativo en el alumno, facilitando los aprendizajes y proporcionando oportunidades para poner en práctica todo lo aprendido.
- Principio de interrelación: los contenidos deben presentarse de forma interrelacionada (en una misma área o en áreas distintas), favoreciendo la transferencia positiva entre contenidos.
- Principio de practicidad: el planteamiento didáctico (proyecto y programación) debe plantearse con un enfoque eminentemente práctico.



Principio de adaptación: material, metodología y actividades deben adaptarse a las características particulares de los alumnos y al contexto.

- Principio de evaluación: ésta ha de ser continua y personalizada. Debe evaluarse el aprendizaje del alumno, el proceso de enseñanza, la programación y la intervención del profesor en el proceso. Debe apoyarse en instrumentos y situaciones adecuadas a los objetivos, contenidos y criterios de evaluación.

En resumen, lo que vamos a procurar en este departamento es que el alumno sea el verdadero constructor de sus aprendizajes, quedando el profesor en un segundo plano, ya que nuestro papel debería ser "únicamente" el de asesorar y guiar a los alumnos haciendo que éstos se impliquen en el proceso, que no tengan un papel pasivo.



8.- Materiales Didácticos.

Aula Virtual Moodle, Classroom de Google, cuaderno del alumno, correo corporativo

FOMENTO DE LA LECTURA

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 como hábito, modalidad de ocio, sana costumbre, etc es una excelente actividad educativa que debería promocionarse desde todas las áreas.

La nuestra aporta su granito de arena de la siguiente manera:

- Para los contenidos teóricos de las diferentes unidades didácticas siempre trabajamos con textos elaborados por el profesor. Los alumnos leen primero, subrayan después y hacen sus propios esquemas y/o resúmenes, reforzando así su metodología de estudio.
- Los alumnos que, por diferentes motivos, hay días que no pueden realizar las actividades prácticas tienen tareas de tipo teórico a partir de textos tomados de libros de E.F. que hay en el departamento.
- Aquellos alumnos que pasan algún tiempo lesionados deben hacer trabajos escritos sobre su lesión a partir de un índice dado por el profesor
- Aquellos alumnos que pasan mucho tiempo lesionados deben de realizar lecturas dadas por el profesor sobre temas de interés, de actualidad y relacionados con la asignatura.
- Los alumnos de 4º ESO y 1º de Bachillerato tienen que realizar la búsqueda de documentación para la realización de trabajos teóricos relacionados con la asignatura.
- Cuando hay coincidencia horaria y las condiciones climatológicas son muy adversas, en el aula se trabajan lecturas de diferentes artículos relacionados con la asignatura.



9.- Sistema de calificación, recuperación y promoción.

9.1- Sistema de calificación

Como criterios de Calificación establecemos:

-La asistencia es obligatoria. La no asistencia a las clases de forma injustificada supone la calificación con nota negativa ese día. (nota numérica reflejada=0)

-Asimismo, La asistencia a clase con ropa deportiva es aconsejada para evitar posibles accidentes o perjuicios para la salud del alumno/a. El acudir a clase sin calzado ni ropa adecuada supone no cumplir con determinados criterios de evaluación y estándares de aprendizaje de la materia.

Calificación:

-Los estándares de aprendizaje relacionados con SABER, es decir, el ámbito cognitivo (conceptos) supone el 30% de la calificación. Se obtiene realizando la media aritmética entre las diferentes notas correspondientes a: notas de las pruebas escritas, notas de los trabajos teóricos, notas del cuaderno de clase.

- Los estándares de aprendizaje relacionados con SABER HACER Y SABER SER, es decir, el ámbito motor (procedimental-actitudinal) supone el 70 %. Se obtiene realizando la media aritmética entre: Notas de las actividades físicas propuestas en cada una de las sesiones, baterías de tests, pruebas prácticas. Se realizará mediante observación y registro sistemático de acontecimientos, dentro de éstos se valorará: Esfuerzo, participación, interés demostrado, hábitos de vestimenta e higiene, ayuda en la colocación y recogida de material, ayuda y cooperación con los compañeros,....

Se califica positivamente:

- Asistencia a clase participando en las actividades propuestas.
- Participación voluntaria destacada en actividades.
- Participación voluntaria destacada en colaboración con compañeros.

Se califica negativamente:

- Incumplimiento de normas interiores para las clases de educación física.
- Incumplimiento de normas específicas dadas por el profesor/a (P. ej. realización de un ejercicio/actividad no sugerida por el profesor/a).

Además ha de tenerse en cuenta:

- Falta de asistencia sin justificar
- Falta de ropa deportiva.



Estos porcentajes podrán variar atendiendo a los criterios de atención a la diversidad, en el caso de adaptaciones curriculares significativas o exención de la práctica física.(recogido en la programación docente).

Calificación final:

La calificación final del curso se obtiene efectuando la media aritmética entre las calificaciones obtenidas en las diferentes evaluaciones.

La nota de cada evaluación se hará haciendo la media ponderada de los estándares trabajados en dicha evaluación. La nota final del alumno será la media ponderada de todos los estándares del curso. En caso de que todos los estándares tengan el mismo peso la nota será la media simple de todos ellos.

Tabla de ponderaciones de los estándares:

Utilizaremos la tabla que aparece a continuación para el cálculo de las notas de cada trimestre y del curso.

Estándares	Peso
B1.C1.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.	1
B1.C1.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.	1
B1.C1.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva	1
B1.C1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.	1
B1.C1.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.	1
B1.C1.6. 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	1
B1.C2.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.	1



B1.C2.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.	1
B1.C2.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.	1
B1.C3.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.	1
B1.C3.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.	1
B2.C1.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.	1
B2.C1.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.	1
B2.C1.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.	1
B2.C1.4. 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.	1
B3.C1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	1
B3.C1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	1
B3.C1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.	1
B3.C1.4. 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
B3.C1.5. 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	1
B3.C2.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.	1



B3.C2.2. 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.	1
B3.C2.3. 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.	1
B3.C2.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.	1
B3.C3.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	1
B3.C3.2. 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.	1
B3.C3.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.	1
B3.C4.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	1
B3.C4.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.	1
B3.C4.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable	1
B3.C5.1. Realiza y defiende trabajos elaborados sobre igualdad en el contexto social, relacionados con la actividad física utilizando recursos tecnológicos.	1
B3.C5.2. Analiza críticamente las actitudes, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios en el ámbito de la actividad física-deportiva	1
B4.C1.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.	1
B4.C1.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.	1
B4.C1.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.	1
B4.C1.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.	1



B5.C1.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.	1
B5.C1.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas	1
B5.C1.3. 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.	1
B5.C2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando las posibilidades que ofrece el entorno natural y urbano	1
B5.C2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.	1
B5.C2.3. 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.	1
B5.C2.4. Respeta el entorno natural y urbano y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas	1

9.2- Recuperación y Promoción

Recuperación de evaluaciones no superadas.

Las recuperaciones de las evaluaciones suspensas se llevarán a cabo durante el trimestre siguiente mediante la realización de las pruebas prácticas suspensas y las actividades no superadas.

Si al final del periodo ordinario no hubiera superado la materia, el alumno/a deberá presentarse a la evaluación extraordinaria de Septiembre. Previa a ella, se le entregará un informe individualizado donde se reflejarán los objetivos no superados, los contenidos relacionados y se plantearán las actividades de recuperación para las pruebas extraordinarias.

Recuperación de la materia de Educación Física pendiente de cursos anteriores.

La recuperación de la Educación Física pendiente del curso anterior se realizará mediante un "Programa de refuerzo para la recuperación de los aprendizajes no adquiridos", consistente en la entrega cumplimentada de las fichas



aportadas al alumno/a por el Departamento y la realización de una prueba escrita y una prueba práctica en el mes de febrero (primera convocatoria, de carácter final) del curso correspondiente, o bien en segunda convocatoria en el mes de mayo (segunda convocatoria con carácter final). En el mes de Octubre, se hará entrega del cuaderno de actividades al alumnado, se informará a la familia (entrega del modelo de notificación por duplicado y con firma del alumno/a, padre o madre) y al tutor/a y se expondrá en el tablón del centro la relación de alumnos/as y las fechas de recogida de las fichas y de las pruebas práctica y escrita. En las reuniones de los equipos docentes se informará del seguimiento del alumnado.

En el caso de no superación de la materia en la evaluación ordinaria (Junio), se procederá a la entrega del informe, para la realización de la prueba extraordinaria.

Criterios de evaluación del Programa de Refuerzo para la recuperación de los aprendizajes no adquiridos E.F pendiente de cursos anteriores:

El alumno/a con la materia pendiente de EF de cursos anteriores tendrá la posibilidad de presentarse a dos convocatorias, con carácter final ambas, a lo largo del curso, una en el mes de febrero y otra en el mes de mayo.

En el caso de no superar la materia en la convocatoria de mayo, (la calificación aparecerá en la actilla de evaluación ordinaria en junio) debe presentarse a la convocatoria de pruebas extraordinarias en el mes de septiembre, por lo que se procederá a la entrega del informe correspondiente, para la realización de la prueba extraordinaria.



10.- Evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje.

Evaluación del proceso de Enseñanza/Aprendizaje y del propio docente.

El profesorado llevará a cabo la evaluación, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna y de su maduración personal en relación con los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria y las competencias clave.

A tal efecto, utilizará diferentes procedimientos, técnicas o instrumentos como pruebas, escalas de observación, rúbricas o portfolios, entre otros, ajustados a los criterios de evaluación y a las características específicas del alumnado.



11.- Medidas de atención a la diversidad.

Reconocer la diversidad como algo propio del género humano es un primer paso para establecer las líneas maestras de las actuaciones educativas. En el caso concreto del área de la Educación Física el deseo de igualdad se pone de manifiesto cuando tratamos de que todos y cada uno de los alumnos reciban respuesta en su proceso educativo.

Es perfectamente constatable en el aula el hecho de que no todos los alumnos aprenden igual. Los aprendizajes previos, el nivel de maduración, la situación personal y familiar, los factores genéticos y de desarrollo son algunos de los aspectos que pueden marcar diferencias entre nuestros alumnos a la hora de aprender.

La tradicional concepción de la enseñanza, cuyo objeto se centraba en la consecución de unos contenidos marcados, ha incidido poco en la forma de aprender que tiene cada alumno, de forma que el fracaso se ha identificado con la no consecución de dichos contenidos sin prestar tanta atención a las características que condicionan el aprendizaje de cada uno.

Integrar ambos factores —cumplimiento de unos contenidos en consonancia con las características individuales del alumno— debe aumentar el éxito del proceso de enseñanza-aprendizaje al tener en cuenta más elementos de los que lo constituyen.

A los factores que inciden de forma más o menos homogénea en la mayor parte de las disciplinas de carácter teórico —desarrollo intelectual, pensamiento abstracto, capacidad de síntesis, razonamiento lógico...— se suman en nuestra área aquellos que vienen condicionados por el carácter eminentemente práctico de los contenidos impartidos. El caso típico del alumno que, teniendo brillantes éxitos en el resto de las áreas, fracasa en la nuestra por limitaciones de carácter físico (obesidad principalmente) o motor es un ejemplo con el que a menudo hemos de enfrentarnos.

Y no sólo en el caso anterior. La riqueza y variedad del carácter de los contenidos (condición física, cualidades motrices, deportes individuales y colectivos, expresión...) unidas a la gran importancia de los factores actitudinal y de relación dentro del trabajo en clase implican una gran variedad de respuestas en nuestros alumnos que muchas veces no vienen condicionadas simplemente por la no realización de una tarea o la consecución de un objetivo.



Como valoración inicial y punto de partida, la tendencia hacia una individualización del proceso de enseñanza se nos plantea como la clave para superar la gran diversidad en el aprendizaje que podemos observar en el alumnado, acercando los contenidos a sus capacidades y posibilidades.

Algunas de las pautas a tener en cuenta en la planificación, desarrollo y evaluación de los procesos de enseñanza y aprendizaje son:

- Seleccionar contenidos variados que permitan a cada cual encontrar sus afinidades e intereses. Valorar en qué medida los contenidos que proponemos refuerzan o benefician a una parte del alumnado en función de sus experiencias previas, género, nivel de competencia motriz, procedencia cultural, etc., para buscar propuestas diversas que equilibren situaciones socialmente construidas en torno al cuerpo y la motricidad.
- Partir de situaciones o tareas abiertas que atiendan las posibilidades e intereses de cada adolescente y que nos muestren sus capacidades de partida para aportar a cada uno retos adecuados a su nivel.
- Utilizar como fórmula de funcionamiento habitual distintos agrupamientos (parejas, pequeños grupos, grandes grupos) que potencien los contactos con personas de diferente género, capacidad, habilidad, personalidad, cultura, etc. Se pretende que se acostumbren a la originalidad corporal y motriz de otros.
- Habitar procesos en los que el alumnado de diferentes contextos étnicos comparta su cultura motriz como medio para enriquecer a los demás.
- Utilizar sistemas de evaluación en los que cada uno se responsabilice de su evolución personal, huyendo de evaluaciones comparativas que refuercen las desigualdades.

Con estas adaptaciones genéricas inherentes al quehacer pedagógico pretendemos dar respuesta a la mayoría de las particularidades personales que nos podemos encontrar en el grupo-clase. No obstante, quizá, aun así, no demos respuesta a todas las necesidades educativas del alumnado, pudiéndonos encontrar alumnos que presentan dificultades en la adquisición de aprendizajes y que puedan pertenecer a alguno de estos grupos:

Alumnos con discapacidad física transitoria o permanente

Como hemos explicado con anterioridad, ésta es una situación específica de nuestra área. Distinguiremos aquellos alumnos que están limitados para realizar unas determinadas actividades de aquellos que no pueden practicar actividad física. Hemos de recordar que no existen los alumnos exentos



totales, ya que la Educación Física es una materia obligatoria, pero sí los exentos de unos determinados contenidos.

Consideramos de gran importancia evitar que estos alumnos se descuelguen de la marcha normal del área, lo que traerá consecuencias negativas para ellos (falta de motivación hacia el área, dificultades para integrarse con sus compañeros o para realizar nuevos aprendizajes) y para el profesor (falta de criterios para determinar la evolución de los alumnos, necesidad de proponer soluciones momentáneas y poco válidas para poder evaluarles).

Estableceremos programas específicos para ellos a través de un desarrollo curricular de posible realización: intentaremos que mientras dure la lesión o enfermedad el alumno desarrolle los trabajos precisos en clase para que pueda acceder a los contenidos tratados por vías diferentes: colaborando con el profesor en el desarrollo de las sesiones, ayudando a sus compañeros en la medida de sus posibilidades, anotando las clases por escrito, realizando trabajos sobre los contenidos tratados, etc.

Alumnos con discapacidad física grave y permanente

Son aquellos casos en los que existe una patología crónica grave que impide la práctica de cualquier tipo de actividad física.

Como ejemplos, podemos tener alumnos con escoliosis de gran curvatura que precisan del uso de un corsé, casos de patologías cardíacas serias o de hipertiroidismo. Éstas son algunas de las posibilidades. Sus afecciones les permiten desarrollar una actividad normal en el resto de las áreas, pero les impiden realizar las actividades específicas de la nuestra.

El establecimiento de los programas específicos para estos alumnos debe centrarse tanto en los contenidos adaptados (especialmente orientados hacia los conceptos y actitudes) como en los recursos didácticos que se van a emplear para integrar a los alumnos en la marcha de la clase. Algunas posibilidades pueden ser:

- Realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos que se están trabajando para exponer a sus compañeros o para entregar al profesor.
- Elaboración de apuntes para sus compañeros. Elaborar el cuaderno.
- Participación en el desarrollo de la clase: colocando el material, arbitrando, anotando...
- Dirección de actividades a sus compañeros: juegos, estiramientos, ejercicios de relajación.
- En los trabajos de expresión corporal pueden participar casi sin limitaciones...



Alumnos con discapacidades contraindicadas para un determinado tipo de contenidos

Dentro de este grupo incluimos a aquellos alumnos que sufren una afectación que les impide realizar determinadas actividades. Esta afectación puede ser crónica o de larga recuperación (enfermedad de Osgood Schlater, soplo fisiológico, escoliosis, asma...) o temporal (esguince de tobillo, fractura de brazo...). Para el primer caso proponemos, además de los puntos citados en el apartado anterior, contenidos alternativos que tengan relación, en la medida de lo posible, con los planteados en la programación para el resto del alumnado. Por ejemplo, alumnos con problema de rodilla que les impida realizar carrera continua podría trabajar la fuerza resistencia (en circuito) y la flexibilidad. También pueden realizar los ejercicios de rehabilitación planteados por el médico.

Procedimiento a seguir con los alumnos con necesidades educativas especiales

A estos alumnos se les realizará la correspondiente adaptación curricular una vez que el Departamento de Orientación diagnostique el problema y pase el informe a nuestro departamento y en su colaboración se pueda desarrollar el mismo.

Los alumnos que no precisen adaptaciones significativas realizarán las tareas que en cada caso proponga el profesor siguiendo los aspectos mencionados anteriormente.

En los casos en que algún alumno no pueda desarrollar la actividad normal de Educación Física deberá presentar un Certificado Médico en el que deberá constar expresamente la actividad o tipo de ejercicio contraindicado, así como la duración de la limitación y los ejercicios sustitutorios recomendados por su médico para la lesión o enfermedad padecida. No se dará por válido aquel certificado que no recoja estos puntos.

Dicho certificado deberá presentarse en el Departamento de Educación Física antes de finalizar el mes de octubre del año en curso, quedando una fotocopia del mismo para el profesor, para el conocimiento y adaptación de los ejercicios correspondientes a las limitaciones de estos alumnos.

Para las limitaciones transitorias, inferiores a los quince días, bastará con que el alumno presente el informe médico que señale la incapacidad y su duración.

Otros aspectos

Sigue incrementándose el número de alumnos procedentes de diversos países



que suelen tener una buena adaptación a la asignatura, pero supone un esfuerzo y atención suplementaria del profesor que en ocasiones puede frenar la actividad del grupo; las dificultades mayores surgen en alumnos que no conocen nuestro idioma y el seguimiento de los trabajos y/o cuadernos de campo.

En estos casos se hacen las adaptaciones que se consideren necesarias y se libera al alumno de dificultades añadidas a las que tiene a nivel personal.

En nuestra asignatura el contenido central es de tipo procedimental, por lo que conceptos y actitudes deben ser adquiridos al mismo tiempo (materia práctica que utiliza como medio el ejercicio físico). La organización didáctica que planteamos es progresiva y asequible, para la mayoría de los alumnos, procurando marcar retos y mantener la motivación.

Es evidente que hay diferentes niveles, capacidades y ritmos de aprendizaje, que nos hacen introducir variaciones en:

- Modificaciones de espacios, normas y agrupamientos
- Cambios en la metodología
- Opciones según posibilidades individuales
- Gradación de criterios de evaluación
- Preferencia de contenidos
- Exclusión de conceptos (minorías e integración)

Procuramos que se cumplan y mantengan los objetivos y contenidos evitando su modificación, esto es posible mediante la aplicación de medidas alternativas de tipo metodológico.



12.- Actividades complementarias y extraescolares.

- Actividades en la naturaleza kayak vela, Polideportivo Sanlúcar, Abril Mayo
- Iniciación la escalada, Jerez (yak mountain), a determinar
- Bicicleta por caminos, Sanlúcar de Barrameda, 3º trimestre



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Secundaria

Educación Física

3º ESO



1.- Introducción

La programación del departamento de Educación Física del IES Juan Sebastián Elcano de Sanlúcar de Barrameda está realizada para cada curso según la normativa que establece la ley. Legislación educativa actualizada para ESO y Bachillerato.

Leyes educativas:

- LOE (Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. En la redacción actual, tras la aprobación de la LOMCE)
- LOMCE (Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa)
- LEA (Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía)

Las últimas normas aprobadas por las que se regulan las enseñanzas de ESO y Bachillerato son:

- R.D. 1105/14 (Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Enseñanza Secundaria Obligatoria y del Bachillerato)
- R.D. 310/16 (Real Decreto 310/2016, de 29 de julio, por el que se regulan las evaluaciones finales de Enseñanza Secundaria Obligatoria y de Bachillerato)
- Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- Orden de 14 de julio de 2016 por la que se desarrolla el currículo correspondiente al 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.
- Instrucción 12/2016, de 29 de junio, de la Dirección General de Ordenación Educativa, sobre la configuración de la oferta educativa para la matriculación del alumnado en las enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria para el curso 2016/17
- 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 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.
- Instrucción 13/2016, de 29 de junio, de la Dirección General de Ordenación Educativa, sobre la configuración de la oferta educativa para la matriculación del alumnado en las enseñanzas de Bachillerato para el curso 2016/17.



2.- Objetivos de la Etapa

Aparecen en negrita todos aquellos objetivos generales directamente relacionados con nuestra área o materia:

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

2.-Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.

3.-Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

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

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

6.-Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.

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

8.-Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.

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



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

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

12.-Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.



3.- Contenidos:

3.1- Bloques de contenido.

Bloque 1. Salud y calidad de vida

Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física. La alimentación, la actividad física y la salud. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física. La recuperación tras el esfuerzo. Técnicas de recuperación. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Norma P.A.S., soporte vital básico. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2. Condición física y motriz

Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.



Bloque 3. Juegos y deportes

Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos. Los golpeos. 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 técnicotáctico. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos. El deporte en Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. Técnicas de progresión en entornos no estables. Técnicas básicas de



orientación. Elección de ruta, lectura continua, relocalización. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.



3.2- Unidades Didácticas.

Distribución temporal de las unidades

Establecemos las siguiente secuenciación de Contenidos en términos de Unidades Didácticas:

Unidades	Evaluación	Sesiones
1.-Unidad 1 - Las actividades físicas saludables	1	4
2.-Unidad 2 - La alimentación y los sistemas metabólicos de obtención de energía	1	2
3.-Unidad 3 - El calentamiento específico	1	4
4.-Unidad 4 - Ejecución de métodos y técnicas de relajación	1	3
5.-Unidad 5 - Higiene postural y hábitos de vida saludables	1	2
6.-Unidad 6 - Métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices	1	7
7.-Unidad 7 - Pruebas, indicadores y procedimientos para medir las capacidades físicas y motrices	1	2
8.-Unidad 8 - Deportes de raqueta	2	6
9.-Unidad 9 - Actividades físico-deportivas individuales y colectivas. Los golpes	2	8
10.-Unidad 10 - Juegos populares, tradicionales, alternativos y predeportivos	2	4
11.- Unidad 11 - Técnicas de expresión corporal	2	7
12.-Unidad 12 - La danza como manifestación artístico-expresiva	3	6
13.-Unidad 13 - Actividades y juegos en la naturaleza. Técnicas de progresión en entornos no estables.	3	7
14.-Unidad 14 - Técnicas básicas de orientación	3	6

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Unidad 1 - Las actividades físicas saludables	4	<ul style="list-style-type: none"> - Características de las actividades físicas saludables. - 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. - 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. - Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. - 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. - 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. - 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.
Unidad 2 - La alimentación y los sistemas metabólicos de obtención de energía	2	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
Unidad 3 - El calentamiento específico	4	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
Unidad 4 - Ejecución de métodos y técnicas de relajación	3	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
Unidad 5 - Higiene postural y hábitos de vida saludables	2	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

Bloque 2. Condición física y motriz.

Unidad 6 - Métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices	7	<ul style="list-style-type: none"> - La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor. - Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. - Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.
Unidad 7 - Pruebas, indicadores y procedimientos para medir las capacidades físicas y motrices	2	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Unidad 8 - Deportes de raqueta	6	<ul style="list-style-type: none"> - Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. - El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. - Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
Unidad 9 - Actividades físico-deportivas individuales y colectivas. Los golpeos	8	<ul style="list-style-type: none"> - Los golpeos. - Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. - La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. - Puestos específicos. - Situaciones reales de juego. - La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. - Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. - Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnicotáctico.

Unidad 10 - Juegos populares, tradicionales, alternativos y predeportivos	4	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos populares y tradicionales. - Juegos alternativos y predeportivos - Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos. - Análisis de situaciones del mundo deportivo real. - La actividad física y la corporalidad en el contexto social. - El deporte en Andalucía.
---	---	---

Bloque 4. Expresión corporal.

Unidad 11 - Técnicas de expresión corporal	7	<ul style="list-style-type: none"> - Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. - El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal. - Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. - Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. - Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. - Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea. - Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos. - Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.
Unidad 12 - La danza como manifestación artístico-expresiva	6	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Unidad 13 - Actividades y juegos en la naturaleza. Técnicas de progresión en entornos no estables.	7	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. - Técnicas de progresión en entornos no estables. - 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.
Unidad 14 - Técnicas básicas de orientación	6	<ul style="list-style-type: none"> - Técnicas básicas de orientación. - Elección de ruta, lectura continua, relocalización.



4.- Criterios de Evaluación. Estándares de aprendizaje.

Bloque 1. Salud y calidad de vida

Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje
B1.C1. 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.	B1.C1.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. (CMCT,CAA) , (-). B1.C1.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. (CMCT,CAA) , (-). B1.C1.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva (CMCT,CAA) , (-). B1.C1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. (CMCT,CAA) , (-). B1.C1.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. (CMCT,CAA) , (-). B1.C1.6. 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. (CMCT,CAA) , (-).

Bloque 2. Condición física y motriz

Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje
B2.C1. 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.	B2.C1.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. (CMCT,CAA) , (-). B2.C1.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. (CMCT,CAA) , (-). B2.C1.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. (CMCT,CAA) , (-). B2.C1.4. 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. (CMCT,CAA) , (-).

Bloque 3. Juegos y deportes



Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje
<p>B3.C1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>B3.C1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-).</p> <p>B3.C1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-).</p> <p>B3.C1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-).</p> <p>B3.C1.4. 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. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-).</p> <p>B3.C1.5. 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 (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-).</p>
<p>B3.C2. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>B3.C2.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-).</p> <p>B3.C2.2. 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. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-).</p> <p>B3.C2.3. 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. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-).</p> <p>B3.C2.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-).</p>
<p>B3.C3. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>B3.C3.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. (CMCT,CAA,CSC) , (-).</p> <p>B3.C3.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. (CMCT,CAA,CSC) , (-).</p> <p>B3.C3.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades. (CMCT,CAA,CSC) , (-).</p>
<p>B3.C4. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de</p>	<p>B3.C4.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. (CAA,CSC,SIEE) , (-).</p>



inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones.	B3.C4.2. 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. (CAA,CSC,SIEE) , (-). B3.C4.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. (CAA,CSC,SIEE) , (-).
B3.C5. 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.	B3.C5.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. (CCL,CSC) , (-). B3.C5.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. (CCL,CSC) , (-). B3.C5.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable (CCL,CSC) , (-).

Bloque 4. Expresión corporal

Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje
B4.C1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	B4.C1.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. (CCL,CAA,CSC,CEC,SIEE) , (-). B4.C1.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. (CCL,CAA,CSC,CEC,SIEE) , (-). B4.C1.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. (CCL,CAA,CSC,CEC,SIEE) , (-). B4.C1.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. (CCL,CAA,CSC,CEC,SIEE) , (-).

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje
B5.C1. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	B5.C1.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. (CMCT,CAA,CSC) , (-). B5.C1.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas (CMCT,CAA,CSC) , (-). B5.C1.3. 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. (CMCT,CAA,CSC) , (-).
B5.C2. Utilizar las tecnologías de la	B5.C2.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la



<p>información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. (CCL,CD,CAA) , (-). B5.C2.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. (CCL,CD,CAA) , (-).</p>
<p>B5.C3. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.</p>	<p>B5.C3.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando las posibilidades que ofrece el entorno natural y urbano (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-). B5.C3.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-). B5.C3.3. 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. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-). B5.C3.4. Respeta el entorno natural y urbano y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (-).</p>



5.- Competencias

- Competencia de Comunicación Lingüística
- Competencia Matemática y competencias básicas en Ciencia y Tecnología
- Competencia Digital
- Competencia de Aprender a Aprender
- Competencias Sociales y Cívicas
- Conciencia y Expresiones Culturales
- Sentido de Iniciativa y Espíritu Emprendedor



6.- Distribución de estándares de aprendizaje por unidad didáctica

A continuación aparecen los estándares, instrumentos y competencias que nos hemos propuesto trabajar en cada Unidad Didáctica. Aparecen marcados de color los estándares que se hayan considerado mínimos.

6.1.- Unidad 1 - Las actividades físicas saludables

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
--------------------------------	---------------------	---------------------

6.2.- Unidad 2 - La alimentación y los sistemas metabólicos de obtención de energía

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
--------------------------------	---------------------	---------------------

6.3.- Unidad 3 - El calentamiento específico

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
--------------------------------	---------------------	---------------------

6.4.- Unidad 4 - Ejecución de métodos y técnicas de relajación

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
--------------------------------	---------------------	---------------------

6.5.- Unidad 5 - Higiene postural y hábitos de vida saludables

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
--------------------------------	---------------------	---------------------

6.6.- Unidad 6 - Métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
--------------------------------	---------------------	---------------------

6.7.- Unidad 7 - Pruebas, indicadores y procedimientos para medir las



capacidades físicas y motrices

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------

6.8.- Unidad 8 - Deportes de raqueta

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------

6.9.- Unidad 9 - Actividades físico-deportivas individuales y colectivas. Los golpesos

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------

6.10.- Unidad 10 - Juegos populares, tradicionales, alternativos y predeportivos

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------

6.11.- Unidad 11 - Técnicas de expresión corporal

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------

6.12.- Unidad 12 - La danza como manifestación artístico-expresiva

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------

6.13.- Unidad 13 - Actividades y juegos en la naturaleza. Técnicas de progresión en entornos no estables.

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------

6.14.- Unidad 14 - Técnicas básicas de orientación



Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------



7.- Metodología.

Para el alumno de secundaria y bachillerato la Educación Física ya no tiene un sentido tan lúdico, y debemos intentar que se dé cuenta de que el área tiene además un valor formativo y una posible utilización en la vida. Se pretende que el alumno se implique y participe de forma activa para que el aprendizaje sea verdaderamente significativo.

Esto nos obliga a elegir métodos que procuren unos procesos reflexivos y críticos: la aplicación de un determinado método se hará en función de las características de las actividades a realizar, pero no hay un único método que haga frente a todos los tipos y estilos de aprendizaje.

En el departamento optamos por métodos receptivos en los que el alumno reproduce de forma consciente sus acciones relacionando aprendizajes (el profesor le proporcionará la ayuda para ir encontrando soluciones y adquiriendo nuevos contenidos), y también llegaremos a los métodos por descubrimiento en los que se persigue un autoaprendizaje y tiene validez en caso de las actividades en las que se pretende desarrollar el componente perceptivo; el objetivo es que el alumno procese información en el menor tiempo posible y decidiendo la alternativa más conveniente.

Con relación a lo establecido, nuestra línea de trabajo sigue un modelo constructivista encaminado a conseguir la autonomía del alumno, para que planifique y elabore su propia actividad física (sobre todo en los cursos superiores). En éste sentido, los contenidos han sido ordenados desde 1º de E.S.O. hasta 1º de Bachillerato respetando la lógica interna de la asignatura, con actividades que comienzan desde lo más básico y con adaptación a las posibilidades de aprendizaje en un determinado momento y a cada alumno de forma individual.

Es importante que se produzcan relaciones entre lo que ya se sabe y lo que se está aprendiendo porque así se consigue un aprendizaje significativo. En Educación Física esto se produce con mucha frecuencia porque los movimientos y gestos tienen transferencia entre ellos o se apoyan en habilidades básicas.

La asignatura es muy motivante para la mayoría de los alumnos y las condiciones de trabajo favorecen el desarrollo de la misma (instalaciones y material), lo que facilita, de manera determinante, los buenos resultados. También contribuye el empleo de una metodología más directa y de descubrimiento, según lo requiera la actividad: saltos con minitramp o



expresión corporal, por ejemplo.

En resumen, el fin didáctico que perseguimos es el de utilizar el aprendizaje significativo a través del empleo de técnicas activas, tanto en el proceso como en la evaluación, concediendo mayor importancia a la asimilación y no al rendimiento.

- Orientaciones sobre el alumnado

- El alumno debe ser tenido en cuenta antes de todo proceso educativo de tal forma que la metodología debe posibilitar su desarrollo, partiendo del estadio evolutivo en el que se encuentre. Debemos tener muy claro que el alumno progresa cuando actúan sus experiencias previas, su capacidad general y la motivación hacia la tarea o los aprendizajes.

- Debemos permitir al alumno trabajar en su zona de desarrollo próximo sea cual sea su nivel, intereses, capacidades, experiencias previas o recursos. Para ello, los inicios de cada unidad didáctica deben intentar determinar el punto de partida de cada alumno.

- El alumno debe saber de qué punto de partida parte y al que llega, aumentando así la motivación y funcionalidad de los aprendizajes. Por eso, es importante que sepan en todo momento que es lo que pretendemos alcanzar.

- Cada alumno es distinto y la heterogeneidad del grupo como consecuencia de diferencias individuales debe ser el argumento de las actividades de aprendizaje. Hay que dar una respuesta educativa de calidad a todos.

- La responsabilidad del alumno es un valor educativo que debe consolidarse y a la que daremos gran prioridad, lo cual permitirá: la posibilidad de ser protagonista de los aprendizajes; la posibilidad de ejercer actos de elección en cuanto a la actividad y nivel de desarrollo y la posibilidad de continuar con la actividad físico-deportiva consciente, libre y responsable después de su escolaridad.

- El fomento de la competición y competitividad es educativo cuando se canaliza, no cuando se convierte en un fin en sí mismo. No obstante hay que intentar fomentar la cooperación frente a la competición, evitando así posibles discriminaciones.

- La actividad física es: relación social, comunicación, desinhibición. Y como tal, debe ser tratada y fomentada, evitando situaciones de no integración, no comunicación o bloqueo inhibitorio de los alumnos. El trabajo en equipo no sólo será un medio fundamental, sino un fin en si mismo al que daremos una gran importancia.



- Principios metodológicos inherentes al alumno

- Principio de actividad: el alumno es protagonista activo de su propio aprendizaje.
- Principio de progresión: los aprendizajes deben de ser útiles y estar estructurados en progresión consecuyente.
- Principio de funcionalidad: el aprendizaje no sólo debe de ser útil, sino que además debe ser base para otros posteriores.
- Principio de adaptación: toda actuación docente debe adaptarse a los alumnos y en especial a aquellos con características específicas.
- Principio de evaluación individualizada: lo que permite fijar metas a alcanzar por cada alumno, partiendo de criterios derivados de su estado inicial.
- Principio de la autoevaluación y coevaluación: el alumno debe participar, con implicación autónoma y responsable, en su propia evaluación.

- Orientaciones sobre el profesor

- Es el que diagnostica, pronostica, planifica y evalúa el proceso de aprendizaje, pero siempre teniendo en cuenta los objetivos, los contenidos, los alumnos y el contexto.
- Puede y debe ser un elemento motivador, aunque el alumno puede y debe tomar otros modelos de referencia
- El profesor debe programar actividades que lleven al alumno a la reflexión y valoración crítica de los modelos positivos y negativos del ejercicio físico y la salud.
- El profesor debe procurar mejorar los niveles de aprendizaje, no como valoración cuantitativa de conocimientos acumulados, sino como expresión de desarrollo de las capacidades humanas.

- Principios metodológicos inherentes al profesor

- Principio de ayuda: el profesor no debe ser protagonista del proceso educativo, sino el guía que posibilite el cambio educativo en el alumno, facilitando los aprendizajes y proporcionando oportunidades para poner en práctica todo lo aprendido.
- Principio de interrelación: los contenidos deben presentarse de forma interrelacionada (en una misma área o en áreas distintas), favoreciendo la transferencia positiva entre contenidos.
- Principio de practicidad: el planteamiento didáctico (proyecto y programación) debe plantearse con un enfoque eminentemente práctico.
- Principio de adaptación: material, metodología y actividades deben adaptarse a las características particulares de los alumnos y al contexto.
- Principio de evaluación: ésta ha de ser continua y personalizada. Debe



evaluarse el aprendizaje del alumno, el proceso de enseñanza, la programación y la intervención del profesor en el proceso. Debe apoyarse en instrumentos y situaciones adecuadas a los objetivos, contenidos y criterios de evaluación.

En resumen, lo que vamos a procurar en este departamento es que el alumno sea el verdadero constructor de sus aprendizajes, quedando el profesor en un segundo plano, ya que nuestro papel debería ser "únicamente" el de asesorar y guiar a los alumnos haciendo que éstos se impliquen en el proceso, que no tengan un papel pasivo.



8.- Materiales Didácticos.

Aula virtual Moodle, Classroom Google, correo corporativo, cuaderno del alumno...

FOMENTO DE LA LECTURA

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 como hábito, modalidad de ocio, sana costumbre, etc es una excelente actividad educativa que debería promocionarse desde todas las áreas.

La nuestra aporta su granito de arena de la siguiente manera:

- Para los contenidos teóricos de las diferentes unidades didácticas siempre trabajamos con textos elaborados por el profesor. Los alumnos leen primero, subrayan después y hacen sus propios esquemas y/o resúmenes, reforzando así su metodología de estudio.
- Los alumnos que, por diferentes motivos, hay días que no pueden realizar las actividades prácticas tienen tareas de tipo teórico a partir de textos tomados de libros de E.F. que hay en el departamento.
- Aquellos alumnos que pasan algún tiempo lesionados deben hacer trabajos escritos sobre su lesión a partir de un índice dado por el profesor
- Aquellos alumnos que pasan mucho tiempo lesionados deben de realizar lecturas dadas por el profesor sobre temas de interés, de actualidad y relacionados con la asignatura.
- Los alumnos de 4º ESO y 1º de Bachillerato tienen que realizar la búsqueda de documentación para la realización de trabajos teóricos relacionados con la asignatura.
- Cuando hay coincidencia horaria y las condiciones climatológicas son muy adversas, en el aula se trabajan lecturas de diferentes artículos relacionados con la asignatura.



9.- Sistema de calificación, recuperación y promoción.

9.1- Sistema de calificación

Como criterios de Calificación establecemos:

- La asistencia es obligatoria. La no asistencia a las clases de forma injustificada supone la calificación con nota negativa ese día. (nota numérica reflejada=0)
- Asimismo, La asistencia a clase con ropa deportiva es aconsejada para evitar posibles accidentes o perjuicios para la salud del alumno/a. El acudir a clase sin calzado ni ropa adecuada supone no cumplir con determinados criterios de evaluación y estándares de aprendizaje de la materia.

Calificación:

-Los estándares de aprendizaje relacionados con SABER, es decir, el ámbito cognitivo (conceptos) supone el 30% de la calificación. Se obtiene realizando la media aritmética entre las diferentes notas correspondientes a: notas de las pruebas escritas, notas de los trabajos teóricos, notas del cuaderno de clase.

- Los estándares de aprendizaje relacionados con SABER HACER Y SABER SER, es decir, el ámbito motor (procedimental-actitudinal) supone el 70 %. Se obtiene realizando la media aritmética entre: Notas de las actividades físicas propuestas en cada una de las sesiones, baterías de tests, pruebas prácticas. Se realizará mediante observación y registro sistemático de acontecimientos, dentro de éstos se valorará: Esfuerzo, participación, interés demostrado, hábitos de vestimenta e higiene, ayuda en la colocación y recogida de material, ayuda y cooperación con los compañeros,....

Se califica positivamente:

- Asistencia a clase participando en las actividades propuestas.
- Participación voluntaria destacada en actividades.
- Participación voluntaria destacada en colaboración con compañeros.

Se califica negativamente:

- Incumplimiento de normas interiores para las clases de educación física.
- Incumplimiento de normas específicas dadas por el profesor/a (P. ej. realización de un ejercicio/actividad no sugerida por el profesor/a).

Además ha de tenerse en cuenta:

- Falta de asistencia sin justificar
- Falta de ropa deportiva.



Estos porcentajes podrán variar atendiendo a los criterios de atención a la diversidad, en el caso de adaptaciones curriculares significativas o exención de la práctica física.(recogido en la programación docente).

Calificación final:

La calificación final del curso se obtiene efectuando la media aritmética entre las calificaciones obtenidas en las diferentes evaluaciones.

La nota de cada evaluación se hará haciendo la media ponderada de los estándares trabajados en dicha evaluación. La nota final del alumno será la media ponderada de todos los estándares del curso. En caso de que todos los estándares

Tabla de ponderaciones de los estándares:

Utilizaremos la tabla que aparece a continuación para el cálculo de las notas de cada trimestre y del curso.

Estándares	Peso
B1.C1.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.	1
B1.C1.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.	1
B1.C1.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva	1
B1.C1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.	1
B1.C1.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.	1
B1.C1.6. 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.	1
B2.C1.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.	1
B2.C1.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su	1



momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.	
B2.C1.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.	1
B2.C1.4. 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.	1
B3.C1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	1
B3.C1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	1
B3.C1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.	1
B3.C1.4. 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
B3.C1.5. 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	1
B3.C2.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.	1
B3.C2.2. 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.	1
B3.C2.3. 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.	1
B3.C2.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.	1
B3.C3.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.	1
B3.C3.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.	1



B3.C3.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.	1
B3.C4.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	1
B3.C4.2. 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.	1
B3.C4.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.	1
B3.C5.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	1
B3.C5.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.	1
B3.C5.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable	1
B4.C1.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.	1
B4.C1.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.	1
B4.C1.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.	1
B4.C1.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.	1
B5.C1.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.	1
B5.C1.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas	1
B5.C1.3. 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.	1
B5.C2.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.	1
B5.C2.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.	1



B5.C3.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando las posibilidades que ofrece el entorno natural y urbano	1
B5.C3.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.	1
B5.C3.3. 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.	1
B5.C3.4. Respeta el entorno natural y urbano y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas	1

9.2- Recuperación y promoción

Recuperación de evaluaciones no superadas.

Las recuperaciones de las evaluaciones suspensas se llevarán a cabo durante el trimestre siguiente mediante la realización de las pruebas prácticas suspensas y las actividades no superadas.

Si al final del periodo ordinario no hubiera superado la materia, el alumno/a deberá presentarse a la evaluación extraordinaria de Septiembre. Previa a ella, se le entregará un informe individualizado donde se reflejarán los objetivos no superados, los contenidos relacionados y se plantearán las actividades de recuperación para las pruebas extraordinarias.

Recuperación de la materia de Educación Física pendiente de cursos anteriores.

La recuperación de la Educación Física pendiente del curso anterior se realizará mediante un "Programa de refuerzo para la recuperación de los aprendizajes no adquiridos", consistente en la entrega cumplimentada de las fichas aportadas al alumno/a por el Departamento y la realización de una prueba escrita y una prueba práctica en el mes de febrero (primera convocatoria, de carácter final) del curso correspondiente, o bien en segunda convocatoria en el mes de mayo (segunda convocatoria con carácter final).

En el mes de Octubre, se hará entrega del cuaderno de actividades al alumnado, se informará a la familia (entrega del modelo de notificación por



duplicado y con firma del alumno/a, padre o madre) y al tutor/a y se expondrá en el tablón del centro la relación de alumnos/as y las fechas de recogida de las fichas y de las pruebas práctica y escrita. En las reuniones de los equipos docentes se informará del seguimiento del alumnado.

En el caso de no superación de la materia en la evaluación ordinaria (Junio), se procederá a la entrega del informe, para la realización de la prueba extraordinaria.

Criterios de evaluación del Programa de Refuerzo para la recuperación de los aprendizajes no adquiridos E.F pendiente de cursos anteriores:

El alumno/a con la materia pendiente de EF de cursos anteriores tendrá la posibilidad de presentarse a dos convocatorias, con carácter final ambas, a lo largo del curso, una en el mes de febrero y otra en el mes de mayo. En el caso de no superar la materia en la convocatoria de mayo, (la calificación aparecerá en la actilla de evaluación ordinaria en junio) debe presentarse a la convocatoria de pruebas extraordinarias en el mes de septiembre, por lo que se procederá a la entrega del informe correspondiente, para la realización de la prueba extraordinaria.



10.- Evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje.

Evaluación del proceso de Enseñanza/Aprendizaje y del propio docente

El profesorado llevará a cabo la evaluación, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna y de su maduración personal en relación con los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria y las competencias clave.

A tal efecto, utilizará diferentes procedimientos, técnicas o instrumentos como pruebas, escalas de observación, rúbricas o portfolios, entre otros, ajustados a los criterios de evaluación y a las características específicas del alumnado.



11.- Medidas de atención a la diversidad.

Reconocer la diversidad como algo propio del género humano es un primer paso para establecer las líneas maestras de las actuaciones educativas. En el caso concreto del área de la Educación Física el deseo de igualdad se pone de manifiesto cuando tratamos de que todos y cada uno de los alumnos reciban respuesta en su proceso educativo.

Es perfectamente constatable en el aula el hecho de que no todos los alumnos aprenden igual. Los aprendizajes previos, el nivel de maduración, la situación personal y familiar, los factores genéticos y de desarrollo son algunos de los aspectos que pueden marcar diferencias entre nuestros alumnos a la hora de aprender.

La tradicional concepción de la enseñanza, cuyo objeto se centraba en la consecución de unos contenidos marcados, ha incidido poco en la forma de aprender que tiene cada alumno, de forma que el fracaso se ha identificado con la no consecución de dichos contenidos sin prestar tanta atención a las características que condicionan el aprendizaje de cada uno.

Integrar ambos factores —cumplimiento de unos contenidos en consonancia con las características individuales del alumno— debe aumentar el éxito del proceso de enseñanza-aprendizaje al tener en cuenta más elementos de los que lo constituyen.

A los factores que inciden de forma más o menos homogénea en la mayor parte de las disciplinas de carácter teórico —desarrollo intelectual, pensamiento abstracto, capacidad de síntesis, razonamiento lógico...— se suman en nuestra área aquellos que vienen condicionados por el carácter eminentemente práctico de los contenidos impartidos. El caso típico del alumno que, teniendo brillantes éxitos en el resto de las áreas, fracasa en la nuestra por limitaciones de carácter físico (obesidad principalmente) o motor es un ejemplo con el que a menudo hemos de enfrentarnos.

Y no sólo en el caso anterior. La riqueza y variedad del carácter de los contenidos (condición física, cualidades motrices, deportes individuales y colectivos, expresión...) unidas a la gran importancia de los factores actitudinal y de relación dentro del trabajo en clase implican una gran variedad de respuestas en nuestros alumnos que muchas veces no vienen condicionadas simplemente por la no realización de una tarea o la consecución de un objetivo.



Como valoración inicial y punto de partida, la tendencia hacia una individualización del proceso de enseñanza se nos plantea como la clave para superar la gran diversidad en el aprendizaje que podemos observar en el alumnado, acercando los contenidos a sus capacidades y posibilidades.

Algunas de las pautas a tener en cuenta en la planificación, desarrollo y evaluación de los procesos de enseñanza y aprendizaje son:

- Seleccionar contenidos variados que permitan a cada cual encontrar sus afinidades e intereses. Valorar en qué medida los contenidos que proponemos refuerzan o benefician a una parte del alumnado en función de sus experiencias previas, género, nivel de competencia motriz, procedencia cultural, etc., para buscar propuestas diversas que equilibren situaciones socialmente construidas en torno al cuerpo y la motricidad.
- Partir de situaciones o tareas abiertas que atiendan las posibilidades e intereses de cada adolescente y que nos muestren sus capacidades de partida para aportar a cada uno retos adecuados a su nivel.
- Utilizar como fórmula de funcionamiento habitual distintos agrupamientos (parejas, pequeños grupos, grandes grupos) que potencien los contactos con personas de diferente género, capacidad, habilidad, personalidad, cultura, etc. Se pretende que se acostumbren a la originalidad corporal y motriz de otros.
- Habitar procesos en los que el alumnado de diferentes contextos étnicos comparta su cultura motriz como medio para enriquecer a los demás.
- Utilizar sistemas de evaluación en los que cada uno se responsabilice de su evolución personal, huyendo de evaluaciones comparativas que refuercen las desigualdades.

Con estas adaptaciones genéricas inherentes al quehacer pedagógico pretendemos dar respuesta a la mayoría de las particularidades personales que nos podemos encontrar en el grupo-clase. No obstante, quizá, aun así, no demos respuesta a todas las necesidades educativas del alumnado, pudiéndonos encontrar alumnos que presentan dificultades en la adquisición de aprendizajes y que puedan pertenecer a alguno de estos grupos:

Alumnos con discapacidad física transitoria o permanente

Como hemos explicado con anterioridad, ésta es una situación específica de nuestra área. Distinguiremos aquellos alumnos que están limitados para realizar unas determinadas actividades de aquellos que no pueden practicar actividad física. Hemos de recordar que no existen los alumnos exentos



totales, ya que la Educación Física es una materia obligatoria, pero sí los exentos de unos determinados contenidos.

Consideramos de gran importancia evitar que estos alumnos se descuelguen de la marcha normal del área, lo que traerá consecuencias negativas para ellos (falta de motivación hacia el área, dificultades para integrarse con sus compañeros o para realizar nuevos aprendizajes) y para el profesor (falta de criterios para determinar la evolución de los alumnos, necesidad de proponer soluciones momentáneas y poco válidas para poder evaluarles).

Estableceremos programas específicos para ellos a través de un desarrollo curricular de posible realización: intentaremos que mientras dure la lesión o enfermedad el alumno desarrolle los trabajos precisos en clase para que pueda acceder a los contenidos tratados por vías diferentes: colaborando con el profesor en el desarrollo de las sesiones, ayudando a sus compañeros en la medida de sus posibilidades, anotando las clases por escrito, realizando trabajos sobre los contenidos tratados, etc.

Alumnos con discapacidad física grave y permanente

Son aquellos casos en los que existe una patología crónica grave que impide la práctica de cualquier tipo de actividad física. Como ejemplos, podemos tener alumnos con escoliosis de gran curvatura que precisan del uso de un corsé, casos de patologías cardíacas serias o de hipertiroidismo. Éstas son algunas de las posibilidades. Sus afecciones les permiten desarrollar una actividad normal en el resto de las áreas, pero les impiden realizar las actividades específicas de la nuestra.

El establecimiento de los programas específicos para estos alumnos debe centrarse tanto en los contenidos adaptados (especialmente orientados hacia los conceptos y actitudes) como en los recursos didácticos que se van a emplear para integrar a los alumnos en la marcha de la clase. Algunas posibilidades pueden ser:

- Realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos que se están trabajando para exponer a sus compañeros o para entregar al profesor.
- Elaboración de apuntes para sus compañeros. Elaborar el cuaderno.
- Participación en el desarrollo de la clase: colocando el material, arbitrando, anotando...
- Dirección de actividades a sus compañeros: juegos, estiramientos, ejercicios de relajación.
- En los trabajos de expresión corporal pueden participar casi sin limitaciones...



Alumnos con discapacidades contraindicadas para un determinado tipo de contenidos

Dentro de este grupo incluimos a aquellos alumnos que sufren una afectación que les impide realizar determinadas actividades. Esta afectación puede ser crónica o de larga recuperación (enfermedad de Osgood Schlater, soplo fisiológico, escoliosis, asma...) o temporal (esguince de tobillo, fractura de brazo...).

Para el primer caso proponemos, además de los puntos citados en el apartado anterior, contenidos alternativos que tengan relación, en la medida de lo posible, con los planteados en la programación para el resto del alumnado.

Por ejemplo, alumnos con problema de rodilla que les impida realizar carrera continua podría trabajar la fuerza resistencia (en circuito) y la flexibilidad. También pueden realizar los ejercicios de rehabilitación planteados por el médico.

Procedimiento a seguir con los alumnos con necesidades educativas especiales

A estos alumnos se les realizará la correspondiente adaptación curricular una vez que el Departamento de Orientación diagnostique el problema y pase el informe a nuestro departamento y en su colaboración se pueda desarrollar el mismo.

Los alumnos que no precisen adaptaciones significativas realizarán las tareas que en cada caso proponga el profesor siguiendo los aspectos mencionados anteriormente.

En los casos en que algún alumno no pueda desarrollar la actividad normal de Educación Física deberá presentar un Certificado Médico en el que deberá constar expresamente la actividad o tipo de ejercicio contraindicado, así como la duración de la limitación y los ejercicios sustitutorios recomendados por su médico para la lesión o enfermedad padecida. No se dará por válido aquel certificado que no recoja estos puntos.

Dicho certificado deberá presentarse en el Departamento de Educación Física antes de finalizar el mes de octubre del año en curso, quedando una fotocopia del mismo para el profesor, para el conocimiento y adaptación de los ejercicios correspondientes a las limitaciones de estos alumnos.

Para las limitaciones transitorias, inferiores a los quince días, bastará con que el alumno presente el informe médico que señale la incapacidad y su duración.



Otros aspectos

Sigue incrementándose el número de alumnos procedentes de diversos países que suelen tener una buena adaptación a la asignatura, pero supone un esfuerzo y atención suplementaria del profesor que en ocasiones puede frenar la actividad del grupo; las dificultades mayores surgen en alumnos que no conocen nuestro idioma y el seguimiento de los trabajos y/o cuadernos de campo.

En estos casos se hacen las adaptaciones que se consideren necesarias y se libera al alumno de dificultades añadidas a las que tiene a nivel personal.

En nuestra asignatura el contenido central es de tipo procedimental, por lo que conceptos y actitudes deben ser adquiridos al mismo tiempo (materia práctica que utiliza como medio el ejercicio físico). La organización didáctica que planteamos es progresiva y asequible, para la mayoría de los alumnos, procurando marcar retos y mantener la motivación.

Es evidente que hay diferentes niveles, capacidades y ritmos de aprendizaje, que nos hacen introducir variaciones en:

- Modificaciones de espacios, normas y agrupamientos
- Cambios en la metodología
- Opciones según posibilidades individuales
- Gradación de criterios de evaluación
- Preferencia de contenidos
- Exclusión de conceptos (minorías e integración)

Procuramos que se cumplan y mantengan los objetivos y contenidos evitando su modificación, esto es posible mediante la aplicación de medidas alternativas de tipo metodológico.



12.- Actividades complementarias y extraescolares.

- Orientación en la naturaleza, a determinar, a determinar
- Bicicleta por caminos, Sanlúcar de Barrameda, 3 trimestre



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Secundaria

Educación Física

4º ESO



1.- Introducción

La programación del departamento de Educación Física del IES Juan Sebastián Elcano de Sanlúcar de Barrameda está realizada para cada curso según la normativa que establece la ley. Legislación educativa actualizada para ESO y Bachillerato.

Leyes educativas:

- LOE (Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. En la redacción actual, tras la aprobación de la LOMCE)
- LOMCE (Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa)
- LEA (Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía)

Las últimas normas aprobadas por las que se regulan las enseñanzas de ESO y Bachillerato son:

- R.D. 1105/14 (Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Enseñanza Secundaria Obligatoria y del Bachillerato)
- R.D. 310/16 (Real Decreto 310/2016, de 29 de julio, por el que se regulan las evaluaciones finales de Enseñanza Secundaria Obligatoria y de Bachillerato)
- Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- Orden de 14 de julio de 2016 por la que se desarrolla el currículo correspondiente al 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.
- Instrucción 12/2016, de 29 de junio, de la Dirección General de Ordenación Educativa, sobre la configuración de la oferta educativa para la matriculación del alumnado en las enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria para el curso 2016/17
- 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 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.
- Instrucción 13/2016, de 29 de junio, de la Dirección General de Ordenación Educativa, sobre la configuración de la oferta educativa para la matriculación del alumnado en las enseñanzas de Bachillerato para el curso 2016/17.



2.- Objetivos de la Etapa

Aparecen en negrita todos aquellos objetivos generales directamente relacionados con nuestra área o materia:

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

2.-Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.

3.-Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

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

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

6.-Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.

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

8.-Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.

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



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

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

12.-Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.



3.- Contenidos:

3.1- Bloques de contenido.

Bloque 1. Salud y calidad de vida

Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz

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



Bloque 3. Juegos y deportes

Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambiando de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores. Las características de cada participante. Los factores presentes en el entorno. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como de de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como



condiciones de una práctica segura. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural. Fomento de los desplazamientos activos. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.



3.2- Unidades Didácticas.

Distribución temporal de las unidades

Establecemos las siguiente secuenciación de Contenidos en términos de Unidades Didácticas:

Unidades	Evaluación	Sesiones
1.-Unidad 1 - Actividades físicas saludables y alimentación	1	2
2.-Unidad 2 - El calentamiento	1	5
3.-Unidad 3 - Lesiones deportivas y protocolos de actuación	1	3
4.-Unidad 4 - Las capacidades físicas y motrices y sistemas para su desarrollo	1	10
5.-Unidad 5 - Actividades físico-deportivas individuales y colectivas.	2	18
6.-Unidad 6 - Juegos populares, tradicionales y alternativos	2	6
7.-Unidad 7 - Creación, diseño y realización de montajes y composiciones artístico-expresivos	3	12
8.-Unidad 8 - Actividades físico-deportivas en el medio natural y técnicas de progresión en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía	3	12

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Unidad 1 - Actividades físicas saludables y alimentación	2	<ul style="list-style-type: none"> - Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva. - Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. - Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc. - La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. - El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas. - La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas. - La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
Unidad 2 - El calentamiento	5	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma. - Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas. - 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.
Unidad 3 - Lesiones deportivas y protocolos de actuación	3	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. - Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. - Análisis crítico de la información e ideas en los deportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz.

Unidad 4 - Las capacidades físicas y motrices y sistemas para su desarrollo	10	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.
---	----	---

Bloque 3. Juegos y deportes.

Unidad 5 - Actividades físico-deportivas individuales y colectivas.	18	<ul style="list-style-type: none"> - Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas. - Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración, 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. - Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores. - 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. - Las características de cada participante. - Los factores presentes en el entorno. - 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. - Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa. - La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físicodeportivas.
Unidad 6 - Juegos populares, tradicionales y alternativos	6	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos populares y tradicionales. - Juegos alternativos.

Bloque 4. Expresión corporal.

Unidad 7 - Creación, diseño y realización de montajes y composiciones artístico-expresivos	12	<ul style="list-style-type: none">- Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.- Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas.- Diseño y realización de los montajes artísticoexpresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.
--	----	---

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Unidad 8 - Actividades físico-deportivas en el medio natural y técnicas de progresión en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía	12	<ul style="list-style-type: none">- Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc.- Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.- Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura.- Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.- Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.- Fomento de los desplazamientos activos.- La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.- 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.
---	----	---



4.- Criterios de Evaluación. Estándares de aprendizaje.

Bloque 1. Salud y calidad de vida

Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje
B1.C1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	<p>B1.C1.1. 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. (CMCT,CAA) , (Ex,Cu).</p> <p>B1.C1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. (CMCT,CAA) , (Ex,Cu).</p> <p>B1.C1.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud. (CMCT,CAA) , (Ex,Cu).</p> <p>B1.C1.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física. (CMCT,CAA) , (Ex,Cu,Inf-Tr).</p>

Bloque 2. Condición física y motriz

Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje
B2.C1. 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.	<p>B2.C1.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física. (CMCT,CAA) , (Ex,Ob).</p> <p>B2.C1.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (CMCT,CAA) , (Ob).</p> <p>B2.C1.3. 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. (CMCT,CAA) , (Ob).</p> <p>B2.C1.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud. (CMCT,CAA) , (Ex,Ob,Cu).</p>
B2.C2. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	<p>B2.C2.1. 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. (CMCT,CAA,CSC) , (Ob,Inf-Tr).</p> <p>B2.C2.2. 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. (CMCT,CAA,CSC) , (Ob,Proy).</p>



	B2.C2.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz. (CMCT,CAA,CSC) , (Ob).
--	---

Bloque 3. Juegos y deportes

Crterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje
B3.C1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físicas propuestas, con eficacia y precisión.	<p>B3.C1.1. 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. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (Ob).</p> <p>B3.C1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (Ob).</p> <p>B3.C1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (Ob).</p>
B3.C2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	<p>B3.C2.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (Ob).</p> <p>B3.C2.2. 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. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (Ob).</p> <p>B3.C2.3. 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. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (Ob).</p> <p>B3.C2.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (Ob).</p> <p>B3.C2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (Ob).</p> <p>B3.C2.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (Ob).</p>
B3.C3. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los	B3.C3.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. (CAA,CSC,SIEE) , (Ob).



medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas.	B3.C3.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. (CAA,CSC,SIEE) , (Ob). B3.C3.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma. (CAA,CSC,SIEE) , (Ob).
B3.C4. 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.	B3.C4.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. (CAA,CSC,CEC) , (Ob). B3.C4.2. 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. (CAA,CSC,CEC) , (Ob). B3.C4.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador. (CAA,CSC,CEC) , (Ob).
B3.C5. 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.	B3.C5.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. (CSC,SIEE) , (Ob,Inf-Tr). B3.C5.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo. (CSC,SIEE) , (Ob,Inf-Tr).

Bloque 4. Expresión corporal

Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje
B4.C1. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	B4.C1.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto. (CCL,CAA,CSC,CEC,SIEE) , (Ob). B4.C1.2. 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. (CCL,CAA,CSC,CEC,SIEE) , (Ob). B4.C1.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas. (CCL,CAA,CSC,CEC,SIEE) , (Ob).

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje
B5.C1. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas	B5.C1.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.



<p>reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.</p>	<p>(CMCT,CAA,CSC) , (Ex,Cu,Inf-Tr). B5.C1.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. (CMCT,CAA,CSC) , (Ex,Cu,Inf-Tr). B5.C1.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente. (CMCT,CAA,CSC) , (Ob).</p>
<p>B5.C2. 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.</p>	<p>B5.C2.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. (CCL,CSC) , (Ex,Ob,Inf-Tr). B5.C2.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. (CCL,CSC) , (Ex,Cu,Inf-Tr). B5.C2.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas. (CCL,CSC) , (Ex,Cu,Inf-Tr).</p>
<p>B5.C3. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado</p>	<p>B5.C3.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. (CCL,CD,CAA) , (Inf-Tr). B5.C3.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. (CCL,CD,CAA) , (Inf-Tr). B5.C3.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados. (CCL,CD,CAA) , (Ob,Inf-Tr).</p>
<p>B5.C4. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.</p>	<p>B5.C4.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando las posibilidades que ofrece el entorno natural y urbano (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (Ob). B5.C4.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (Ob). B5.C4.3. 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. (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (Ex,Ob,Cu,Inf-Tr). B5.C4.4. Respeta el entorno natural y urbano y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas (CMCT,CAA,CSC,SIEE) , (Ob).</p>



5.- Competencias

- Competencia de Comunicación Lingüística
- Competencia Matemática y competencias básicas en Ciencia y Tecnología
- Competencia Digital
- Competencia de Aprender a Aprender
- Competencias Sociales y Cívicas
- Conciencia y Expresiones Culturales
- Sentido de Iniciativa y Espíritu Emprendedor



6.- Distribución de estándares de aprendizaje por unidad didáctica

A continuación aparecen los estándares, instrumentos y competencias que nos hemos propuesto trabajar en cada Unidad Didáctica. Aparecen marcados de color los estándares que se hayan considerado mínimos.

6.1.- Unidad 1 - Actividades físicas saludables y alimentación

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
B1.C1.1. 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.	Ex Cu	CMCT CAA
B1.C1.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.	Ex Cu	CMCT CAA
B1.C1.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.	Ex Cu Inf-Tr	CMCT CAA

6.2.- Unidad 2 - El calentamiento

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------

6.3.- Unidad 3 - Lesiones deportivas y protocolos de actuación

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------

6.4.- Unidad 4 - Las capacidades físicas y motrices y sistemas para su desarrollo

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------



6.5.- Unidad 5 - Actividades físico-deportivas individuales y colectivas.

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
--------------------------------	---------------------	---------------------

6.6.- Unidad 6 - Juegos populares, tradicionales y alternativos

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
--------------------------------	---------------------	---------------------

6.7.- Unidad 7 - Creación, diseño y realización de montajes y composiciones artístico-expresivos

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
--------------------------------	---------------------	---------------------

6.8.- Unidad 8 - Actividades físico-deportivas en el medio natural y técnicas de progresión en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
--------------------------------	---------------------	---------------------



7.- Metodología.

Para el alumno de secundaria y bachillerato la Educación Física ya no tiene un sentido tan lúdico, y debemos intentar que se dé cuenta de que el área tiene además un valor formativo y una posible utilización en la vida. Se pretende que el alumno se implique y participe de forma activa para que el aprendizaje sea verdaderamente significativo.

Esto nos obliga a elegir métodos que procuren unos procesos reflexivos y críticos: la aplicación de un determinado método se hará en función de las características de las actividades a realizar, pero no hay un único método que haga frente a todos los tipos y estilos de aprendizaje.

En el departamento optamos por métodos receptivos en los que el alumno reproduce de forma consciente sus acciones relacionando aprendizajes (el profesor le proporcionará la ayuda para ir encontrando soluciones y adquiriendo nuevos contenidos), y también llegaremos a los métodos por descubrimiento en los que se persigue un autoaprendizaje y tiene validez en caso de las actividades en las que se pretende desarrollar el componente perceptivo; el objetivo es que el alumno procese información en el menor tiempo posible y decidiendo la alternativa más conveniente.

Con relación a lo establecido, nuestra línea de trabajo sigue un modelo constructivista encaminado a conseguir la autonomía del alumno, para que planifique y elabore su propia actividad física (sobre todo en los cursos superiores). En éste sentido, los contenidos han sido ordenados desde 1º de E.S.O. hasta 1º de Bachillerato respetando la lógica interna de la asignatura, con actividades que comienzan desde lo más básico y con adaptación a las posibilidades de aprendizaje en un determinado momento y a cada alumno de forma individual.

Es importante que se produzcan relaciones entre lo que ya se sabe y lo que se está aprendiendo porque así se consigue un aprendizaje significativo. En Educación Física esto se produce con mucha frecuencia porque los movimientos y gestos tienen transferencia entre ellos o se apoyan en habilidades básicas.

La asignatura es muy motivante para la mayoría de los alumnos y las condiciones de trabajo favorecen el desarrollo de la misma (instalaciones y material), lo que facilita, de manera determinante, los buenos resultados. También contribuye el empleo de una metodología más directa y de descubrimiento, según lo requiera la actividad: saltos con minitramp o



expresión corporal, por ejemplo.

En resumen, el fin didáctico que perseguimos es el de utilizar el aprendizaje significativo a través del empleo de técnicas activas, tanto en el proceso como en la evaluación, concediendo mayor importancia a la asimilación y no al rendimiento.

- Orientaciones sobre el alumnado

- El alumno debe ser tenido en cuenta antes de todo proceso educativo de tal forma que la metodología debe posibilitar su desarrollo, partiendo del estadio evolutivo en el que se encuentre. Debemos tener muy claro que el alumno progresa cuando actúan sus experiencias previas, su capacidad general y la motivación hacia la tarea o los aprendizajes.

- Debemos permitir al alumno trabajar en su zona de desarrollo próximo sea cual sea su nivel, intereses, capacidades, experiencias previas o recursos. Para ello, los inicios de cada unidad didáctica deben intentar determinar el punto de partida de cada alumno.

- El alumno debe saber de qué punto de partida parte y al que llega, aumentando así la motivación y funcionalidad de los aprendizajes. Por eso, es importante que sepan en todo momento que es lo que pretendemos alcanzar.

- Cada alumno es distinto y la heterogeneidad del grupo como consecuencia de diferencias individuales debe ser el argumento de las actividades de aprendizaje. Hay que dar una respuesta educativa de calidad a todos.

- La responsabilidad del alumno es un valor educativo que debe consolidarse y a la que daremos gran prioridad, lo cual permitirá: la posibilidad de ser protagonista de los aprendizajes; la posibilidad de ejercer actos de elección en cuanto a la actividad y nivel de desarrollo y la posibilidad de continuar con la actividad físico-deportiva consciente, libre y responsable después de su escolaridad.

- El fomento de la competición y competitividad es educativo cuando se canaliza, no cuando se convierte en un fin en sí mismo. No obstante hay que intentar fomentar la cooperación frente a la competición, evitando así posibles discriminaciones.

- La actividad física es: relación social, comunicación, desinhibición. Y como tal, debe ser tratada y fomentada, evitando situaciones de no integración, no comunicación o bloqueo inhibitorio de los alumnos. El trabajo en equipo no



sólo será un medio fundamental, sino un fin en si mismo al que daremos una gran importancia.

- Principios metodológicos inherentes al alumno

- Principio de actividad: el alumno es protagonista activo de su propio aprendizaje.
- Principio de progresión: los aprendizajes deben de ser útiles y estar estructurados en progresión consecuente.
- Principio de funcionalidad: el aprendizaje no sólo debe de ser útil, sino que además debe ser base para otros posteriores.
- Principio de adaptación: toda actuación docente debe adaptarse a los alumnos y en especial a aquellos con características específicas.
- Principio de evaluación individualizada: lo que permite fijar metas a alcanzar por cada alumno, partiendo de criterios derivados de su estado inicial.-
- Principio de la autoevaluación y coevaluación: el alumno debe participar, con implicación autónoma y responsable, en su propia evaluación.

- Orientaciones sobre el profesor

- Es el que diagnostica, pronostica, planifica y evalúa el proceso de aprendizaje, pero siempre teniendo en cuenta los objetivos, los contenidos, los alumnos y el contexto.
- Puede y debe ser un elemento motivador, aunque el alumno puede y debe tomar otros modelos de referencia
- El profesor debe programar actividades que lleven al alumno a la reflexión y valoración crítica de los modelos positivos y negativos del ejercicio físico y la salud.
- El profesor debe procurar mejorar los niveles de aprendizaje, no como valoración cuantitativa de conocimientos acumulados, sino como expresión de desarrollo de las capacidades humanas.

- Principios metodológicos inherentes al profesor

- Principio de ayuda: el profesor no debe ser protagonista del proceso educativo, sino el guía que posibilite el cambio educativo en el alumno, facilitando los aprendizajes y proporcionando oportunidades para poner en práctica todo lo aprendido.
- Principio de interrelación: los contenidos deben presentarse de forma interrelacionada (en una misma área o en áreas distintas), favoreciendo la transferencia positiva entre contenidos.
- Principio de practicidad: el planteamiento didáctico (proyecto y programación) debe plantearse con un enfoque eminentemente práctico.-



Principio de adaptación: material, metodología y actividades deben adaptarse a las características particulares de los alumnos y al contexto.

- Principio de evaluación: ésta ha de ser continua y personalizada. Debe evaluarse el aprendizaje del alumno, el proceso de enseñanza, la programación y la intervención del profesor en el proceso. Debe apoyarse en instrumentos y situaciones adecuadas a los objetivos, contenidos y criterios de evaluación.

En resumen, lo que vamos a procurar en este departamento es que el alumno sea el verdadero constructor de sus aprendizajes, quedando el profesor en un segundo plano, ya que nuestro papel debería ser "únicamente" el de asesorar y guiar a los alumnos haciendo que éstos se impliquen en el proceso, que no tengan un papel pasivo.



8.- Materiales Didácticos.

Aula virtual Moodle, Classroom Google, correo corporativo, cuaderno del alumno.....

FOMENTO DE LA LECTURA

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 como hábito, modalidad de ocio, sana costumbre, etc es una excelente actividad educativa que debería promocionarse desde todas las áreas.

La nuestra aporta su granito de arena de la siguiente manera:

- Para los contenidos teóricos de las diferentes unidades didácticas siempre trabajamos con textos elaborados por el profesor. Los alumnos leen primero, subrayan después y hacen sus propios esquemas y/o resúmenes, reforzando así su metodología de estudio.
- Los alumnos que, por diferentes motivos, hay días que no pueden realizar las actividades prácticas tienen tareas de tipo teórico a partir de textos tomados de libros de E.F. que hay en el departamento.
- Aquellos alumnos que pasan algún tiempo lesionados deben hacer trabajos escritos sobre su lesión a partir de un índice dado por el profesor
- Aquellos alumnos que pasan mucho tiempo lesionados deben de realizar lecturas dadas por el profesor sobre temas de interés, de actualidad y relacionados con la asignatura.
- Los alumnos de 4º ESO y 1º de Bachillerato tienen que realizar la búsqueda de documentación para la realización de trabajos teóricos relacionados con la asignatura.
- Cuando hay coincidencia horaria y las condiciones climatológicas son muy adversas, en el aula se trabajan lecturas de diferentes artículos relacionados con la asignatura.



9.- Sistema de calificación, recuperación y promoción.

9.1- Sistema de calificación

Como criterios de Calificación establecemos:

-La asistencia es obligatoria. La no asistencia a las clases de forma injustificada supone la calificación con nota negativa ese día. (nota numérica reflejada=0)

-Asimismo, La asistencia a clase con ropa deportiva es aconsejada para evitar posibles accidentes o perjuicios para la salud del alumno/a. El acudir a clase sin calzado ni ropa adecuada supone no cumplir con determinados criterios de evaluación y estándares de aprendizaje de la materia.

Calificación:

-Los estándares de aprendizaje relacionados con SABER, es decir, el ámbito cognitivo (conceptos) supone el 30% de la calificación. Se obtiene realizando la media aritmética entre las diferentes notas correspondientes a: notas de las pruebas escritas, notas de los trabajos teóricos, notas del cuaderno de clase.

- Los estándares de aprendizaje relacionados con SABER HACER Y SABER SER, es decir, el ámbito motor (procedimental-actitudinal) supone el 70 %. Se obtiene realizando la media aritmética entre: Notas de las actividades físicas propuestas en cada una de las sesiones, baterías de tests, pruebas prácticas.

Se realizará mediante observación y registro sistemático de acontecimientos, dentro de éstos se valorará: Esfuerzo, participación, interés demostrado, hábitos de vestimenta e higiene, ayuda en la colocación y recogida de material, ayuda y cooperación con los compañeros,....

Se califica positivamente:

- Asistencia a clase participando en las actividades propuestas.
- Participación voluntaria destacada en actividades.
- Participación voluntaria destacada en colaboración con compañeros.

Se califica negativamente:

- Incumplimiento de normas interiores para las clases de educación física.
- Incumplimiento de normas específicas dadas por el profesor/a (P. ej. realización de un ejercicio/actividad no sugerida por el profesor/a).

Además ha de tenerse en cuenta:



- Falta de asistencia sin justificar
- Falta de ropa deportiva.

Estos porcentajes podrán variar atendiendo a los criterios de atención a la diversidad, en el caso de adaptaciones curriculares significativas o exención de la práctica física.(recogido en la programación docente).

Calificación final:

La calificación final del curso se obtiene efectuando la media aritmética entre las calificaciones obtenidas en las diferentes evaluaciones.

La nota de cada evaluación se hará haciendo la media ponderada de los estándares trabajados en dicha evaluación. La nota final del alumno será la media ponderada de todos los estándares del curso. En caso de que todos los estándares tengan el mismo peso la nota será la media simple de todos ellos.

Tabla de ponderaciones de los estándares:

Utilizaremos la tabla que aparece a continuación para el cálculo de las notas de cada trimestre y del curso.

Estándares	Peso
B1.C1.1. 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.	1
B1.C1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.	1
B1.C1.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.	1
B1.C1.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.	1
B2.C1.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.	1
B2.C1.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.	1
B2.C1.3. 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.	1



B2.C1.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.	1
B2.C2.1. 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.	1
B2.C2.2. 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.	1
B2.C2.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.	1
B3.C1.1. 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
B3.C1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.	1
B3.C1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.	1
B3.C2.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.	1
B3.C2.2. 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.	1
B3.C2.3. 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.	1
B3.C2.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.	1
B3.C2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.	1
B3.C2.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.	1



B3.C3.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.	1
B3.C3.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.	1
B3.C3.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.	1
B3.C4.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.	1
B3.C4.2. 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.	1
B3.C4.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.	1
B3.C5.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.	1
B3.C5.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.	1
B4.C1.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.	1
B4.C1.2. 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.	1
B4.C1.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.	1
B5.C1.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.	1
B5.C1.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.	1
B5.C1.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.	1
B5.C2.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios	1



de práctica.	
B5.C2.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.	1
B5.C2.3. 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
B5.C3.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.	1
B5.C3.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.	1
B5.C3.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.	1
B5.C4.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando las posibilidades que ofrece el entorno natural y urbano	1
B5.C4.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.	1
B5.C4.3. 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.	1
B5.C4.4. Respeta el entorno natural y urbano y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas	1

9.2- Recuperación y Promoción

Recuperación de evaluaciones no superadas.

Las recuperaciones de las evaluaciones suspensas se llevarán a cabo durante el trimestre siguiente mediante la realización de las pruebas prácticas suspensas y las actividades no superadas.



Si al final del periodo ordinario no hubiera superado la materia, el alumno/a deberá presentarse a la evaluación extraordinaria de Septiembre. Previa a ella, se le entregará un informe individualizado donde se reflejarán los objetivos no superados, los contenidos relacionados y se plantearán las actividades de recuperación para las pruebas extraordinarias.

Recuperación de la materia de Educación Física pendiente de cursos anteriores.

La recuperación de la Educación Física pendiente del curso anterior se realizará mediante un "Programa de refuerzo para la recuperación de los aprendizajes no adquiridos", consistente en la entrega cumplimentada de las fichas aportadas al alumno/a por el Departamento y la realización de una prueba escrita y una prueba práctica en el mes de febrero (primera convocatoria, de carácter final) del curso correspondiente, o bien en segunda convocatoria en el mes de mayo (segunda convocatoria con carácter final).

En el mes de Octubre, se hará entrega del cuaderno de actividades al alumnado, se informará a la familia (entrega del modelo de notificación por duplicado y con firma del alumno/a, padre o madre) y al tutor/a y se expondrá en el tablón del centro la relación de alumnos/as y las fechas de recogida de las fichas y de las pruebas práctica y escrita. En las reuniones de los equipos docentes se informará del seguimiento del alumnado.

En el caso de no superación de la materia en la evaluación ordinaria (Junio), se procederá a la entrega del informe, para la realización de la prueba extraordinaria.

Criterios de evaluación del Programa de Refuerzo para la recuperación de los aprendizajes no adquiridos E.F pendiente de cursos anteriores:

El alumno/a con la materia pendiente de EF de cursos anteriores tendrá la posibilidad de presentarse a dos convocatorias, con carácter final ambas, a lo largo del curso, una en el mes de febrero y otra en el mes de mayo.

En el caso de no superar la materia en la convocatoria de mayo, (la calificación aparecerá en la actilla de evaluación ordinaria en junio) debe presentarse a la convocatoria de pruebas extraordinarias en el mes de septiembre, por lo que se procederá a la entrega del informe correspondiente, para la realización de la prueba extraordinaria.



10.- Evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje.

Evaluación del proceso de Enseñanza/Aprendizaje y del propio docente.

El profesorado llevará a cabo la evaluación, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna y de su maduración personal en relación con los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria y las competencias clave.

A tal efecto, utilizará diferentes procedimientos, técnicas o instrumentos como pruebas, escalas de observación, rúbricas o portfolios, entre otros, ajustados a los criterios de evaluación y a las características específicas del alumnado.



11.- Medidas de atención a la diversidad.

Reconocer la diversidad como algo propio del género humano es un primer paso para establecer las líneas maestras de las actuaciones educativas. En el caso concreto del área de la Educación Física el deseo de igualdad se pone de manifiesto cuando tratamos de que todos y cada uno de los alumnos reciban respuesta en su proceso educativo.

Es perfectamente constatable en el aula el hecho de que no todos los alumnos aprenden igual. Los aprendizajes previos, el nivel de maduración, la situación personal y familiar, los factores genéticos y de desarrollo son algunos de los aspectos que pueden marcar diferencias entre nuestros alumnos a la hora de aprender.

La tradicional concepción de la enseñanza, cuyo objeto se centraba en la consecución de unos contenidos marcados, ha incidido poco en la forma de aprender que tiene cada alumno, de forma que el fracaso se ha identificado con la no consecución de dichos contenidos sin prestar tanta atención a las características que condicionan el aprendizaje de cada uno.

Integrar ambos factores —cumplimiento de unos contenidos en consonancia con las características individuales del alumno— debe aumentar el éxito del proceso de enseñanza-aprendizaje al tener en cuenta más elementos de los que lo constituyen.

A los factores que inciden de forma más o menos homogénea en la mayor parte de las disciplinas de carácter teórico —desarrollo intelectual, pensamiento abstracto, capacidad de síntesis, razonamiento lógico...— se suman en nuestra área aquellos que vienen condicionados por el carácter eminentemente práctico de los contenidos impartidos. El caso típico del alumno que, teniendo brillantes éxitos en el resto de las áreas, fracasa en la nuestra por limitaciones de carácter físico (obesidad principalmente) o motor es un ejemplo con el que a menudo hemos de enfrentarnos.

Y no sólo en el caso anterior. La riqueza y variedad del carácter de los contenidos (condición física, cualidades motrices, deportes individuales y colectivos, expresión...) unidas a la gran importancia de los factores actitudinal y de relación dentro del trabajo en clase implican una gran variedad de respuestas en nuestros alumnos que muchas veces no vienen condicionadas simplemente por la no realización de una tarea o la consecución de un objetivo.



Como valoración inicial y punto de partida, la tendencia hacia una individualización del proceso de enseñanza se nos plantea como la clave para superar la gran diversidad en el aprendizaje que podemos observar en el alumnado, acercando los contenidos a sus capacidades y posibilidades.

Algunas de las pautas a tener en cuenta en la planificación, desarrollo y evaluación de los procesos de enseñanza y aprendizaje son:

- Seleccionar contenidos variados que permitan a cada cual encontrar sus afinidades e intereses. Valorar en qué medida los contenidos que proponemos refuerzan o benefician a una parte del alumnado en función de sus experiencias previas, género, nivel de competencia motriz, procedencia cultural, etc., para buscar propuestas diversas que equilibren situaciones socialmente construidas en torno al cuerpo y la motricidad.
- Partir de situaciones o tareas abiertas que atiendan las posibilidades e intereses de cada adolescente y que nos muestren sus capacidades de partida para afrontar a cada uno retos adecuados a su nivel.
- Utilizar como fórmula de funcionamiento habitual distintos agrupamientos (parejas, pequeños grupos, grandes grupos) que potencien los contactos con personas de diferente género, capacidad, habilidad, personalidad, cultura, etc. Se pretende que se acostumbren a la originalidad corporal y motriz de otros.
- Habitar procesos en los que el alumnado de diferentes contextos étnicos comparta su cultura motriz como medio para enriquecer a los demás.
- Utilizar sistemas de evaluación en los que cada uno se responsabilice de su evolución personal, huyendo de evaluaciones comparativas que refuercen las desigualdades.

Con estas adaptaciones genéricas inherentes al quehacer pedagógico pretendemos dar respuesta a la mayoría de las particularidades personales que nos podemos encontrar en el grupo-clase. No obstante, quizá, aun así, no demos respuesta a todas las necesidades educativas del alumnado, pudiéndonos encontrar alumnos que presentan dificultades en la adquisición de aprendizajes y que puedan pertenecer a alguno de estos grupos:

Alumnos con discapacidad física transitoria o permanente

Como hemos explicado con anterioridad, ésta es una situación específica de nuestra área. Distinguiremos aquellos alumnos que están limitados para realizar unas determinadas actividades de aquellos que no pueden practicar



actividad física. Hemos de recordar que no existen los alumnos exentos totales, ya que la Educación Física es una materia obligatoria, pero sí los exentos de unos determinados contenidos.

Consideramos de gran importancia evitar que estos alumnos se descuelguen de la marcha normal del área, lo que traerá consecuencias negativas para ellos (falta de motivación hacia el área, dificultades para integrarse con sus compañeros o para realizar nuevos aprendizajes) y para el profesor (falta de criterios para determinar la evolución de los alumnos, necesidad de proponer soluciones momentáneas y poco válidas para poder evaluarles).

Estableceremos programas específicos para ellos a través de un desarrollo curricular de posible realización: intentaremos que mientras dure la lesión o enfermedad el alumno desarrolle los trabajos precisos en clase para que pueda acceder a los contenidos tratados por vías diferentes: colaborando con el profesor en el desarrollo de las sesiones, ayudando a sus compañeros en la medida de sus posibilidades, anotando las clases por escrito, realizando trabajos sobre los contenidos tratados, etc.

Alumnos con discapacidad física grave y permanente

Son aquellos casos en los que existe una patología crónica grave que impide la práctica de cualquier tipo de actividad física. Como ejemplos, podemos tener alumnos con escoliosis de gran curvatura que precisan del uso de un corsé, casos de patologías cardíacas serias o de hipertiroidismo. Éstas son algunas de las posibilidades. Sus afecciones les permiten desarrollar una actividad normal en el resto de las áreas, pero les impiden realizar las actividades específicas de la nuestra.

El establecimiento de los programas específicos para estos alumnos debe centrarse tanto en los contenidos adaptados (especialmente orientados hacia los conceptos y actitudes) como en los recursos didácticos que se van a emplear para integrar a los alumnos en la marcha de la clase. Algunas posibilidades pueden ser:

- Realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos que se están trabajando para exponer a sus compañeros o para entregar al profesor.
- Elaboración de apuntes para sus compañeros. Elaborar el cuaderno.
- Participación en el desarrollo de la clase: colocando el material, arbitrando, anotando...
- Dirección de actividades a sus compañeros: juegos, estiramientos, ejercicios de relajación.
- En los trabajos de expresión corporal pueden participar casi sin limitaciones...



Alumnos con discapacidades contraindicadas para un determinado tipo de contenidos

Dentro de este grupo incluimos a aquellos alumnos que sufren una afectación que les impide realizar determinadas actividades. Esta afectación puede ser crónica o de larga recuperación (enfermedad de Osgood Schlater, soplo fisiológico, escoliosis, asma...) o temporal (esguince de tobillo, fractura de brazo...).

Para el primer caso proponemos, además de los puntos citados en el apartado anterior, contenidos alternativos que tengan relación, en la medida de lo posible, con los planteados en la programación para el resto del alumnado. Por ejemplo, alumnos con problema de rodilla que les impida realizar carrera continua podría trabajar la fuerza resistencia (en circuito) y la flexibilidad. También pueden realizar los ejercicios de rehabilitación planteados por el médico.

Procedimiento a seguir con los alumnos con necesidades educativas especiales

A estos alumnos se les realizará la correspondiente adaptación curricular una vez que el Departamento de Orientación diagnostique el problema y pase el informe a nuestro departamento y en su colaboración se pueda desarrollar el mismo.

Los alumnos que no precisen adaptaciones significativas realizarán las tareas que en cada caso proponga el profesor siguiendo los aspectos mencionados anteriormente.

En los casos en que algún alumno no pueda desarrollar la actividad normal de Educación Física deberá presentar un Certificado Médico en el que deberá constar expresamente la actividad o tipo de ejercicio contraindicado, así como la duración de la limitación y los ejercicios sustitutorios recomendados por su médico para la lesión o enfermedad padecida. No se dará por válido aquel certificado que no recoja estos puntos.

Dicho certificado deberá presentarse en el Departamento de Educación Física antes de finalizar el mes de octubre del año en curso, quedando una fotocopia del mismo para el profesor, para el conocimiento y adaptación de los ejercicios correspondientes a las limitaciones de estos alumnos.

Para las limitaciones transitorias, inferiores a los quince días, bastará con que el alumno presente el informe médico que señale la incapacidad y su duración.



Otros aspectos

Sigue incrementándose el número de alumnos procedentes de diversos países que suelen tener una buena adaptación a la asignatura, pero supone un esfuerzo y atención suplementaria del profesor que en ocasiones puede frenar la actividad del grupo; las dificultades mayores surgen en alumnos que no conocen nuestro idioma y el seguimiento de los trabajos y/o cuadernos de campo.

En estos casos se hacen las adaptaciones que se consideren necesarias y se libera al alumno de dificultades añadidas a las que tiene a nivel personal.

En nuestra asignatura el contenido central es de tipo procedimental, por lo que conceptos y actitudes deben ser adquiridos al mismo tiempo (materia práctica que utiliza como medio el ejercicio físico). La organización didáctica que planteamos es progresiva y asequible, para la mayoría de los alumnos, procurando marcar retos y mantener la motivación.

Es evidente que hay diferentes niveles, capacidades y ritmos de aprendizaje, que nos hacen introducir variaciones en:

- Modificaciones de espacios, normas y agrupamientos
- Cambios en la metodología
- Opciones según posibilidades individuales
- Gradación de criterios de evaluación
- Preferencia de contenidos
- Exclusión de conceptos (minorías e integración)

Procuramos que se cumplan y mantengan los objetivos y contenidos evitando su modificación, esto es posible mediante la aplicación de medidas alternativas de tipo metodológico.

12.- Actividades complementarias y extraescolares.

- Visita y actividad en un gimnasio, Sanlúcar de Barrameda, Octubre
- Actividad de pádel, Sanlúcar club la Jara, a determinar.
- Iniciación a la equitación, Sociedad de Carreras de caballos Sanlúcar, 2º o 3º trimestre.
- Esquiar en Sierra Nevada, Granada, 2º trimestre.
- Bicicleta por caminos, Sanlúcar de Barrameda, 3º trimestre



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Bachillerato

Educación física

1º BACH



1.- Introducción

La programación del departamento de Educación Física del IES Juan Sebastián Elcano de Sanlúcar de Barrameda está realizada para cada curso según la normativa que establece la ley. Legislación educativa actualizada para ESO y Bachillerato.

Leyes educativas:

- LOE (Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. En la redacción actual, tras la aprobación de la LOMCE)
- LOMCE (Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa)
- LEA (Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía)

Las últimas normas aprobadas por las que se regulan las enseñanzas de ESO y Bachillerato son:

- R.D. 1105/14 (Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Enseñanza Secundaria Obligatoria y del Bachillerato)
- R.D. 310/16 (Real Decreto 310/2016, de 29 de julio, por el que se regulan las evaluaciones finales de Enseñanza Secundaria Obligatoria y de Bachillerato)
- Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- Orden de 14 de julio de 2016 por la que se desarrolla el currículo correspondiente al 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.
- Instrucción 12/2016, de 29 de junio, de la Dirección General de Ordenación Educativa, sobre la configuración de la oferta educativa para la matriculación del alumnado en las enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria para el curso 2016/17
- 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 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.
- Instrucción 13/2016, de 29 de junio, de la Dirección General de Ordenación Educativa, sobre la configuración de la oferta educativa para la matriculación del alumnado en las enseñanzas de Bachillerato para el curso 2016/17.



2.- Objetivos de la Etapa

Aparecen en negrita todos aquellos objetivos generales directamente relacionados con nuestra área o materia:

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

2.-Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.

3.-Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.

4.-Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.

5.-Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.

6.-Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.

7.-Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

8.-Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.



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

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



3.- Contenidos:

3.1- Bloques de contenido.

Bloque 1. 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 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.

Bloque 2. Condición física y motriz



Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades 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.

Bloque 3. 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 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.

Bloque 4. 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.



Bloque 5. 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.



3.2- Unidades Didácticas.

Distribución temporal de las unidades

Establecemos las siguiente secuenciación de Contenidos en términos de Unidades Didácticas:

Unidades	Evaluación	Sesiones
1.-Unidad 1 - Actividades físicas saludables y alimentación	1	6
2.-Unidad 2 - Respiración, relajación e higiene postural	1	6
3.-Unidad 3 - Gestión de riesgos asociados a las actividades físicas. Entidades deportivas y profesiones del deporte	1	6
4.-Unidad 4 - Programas de entrenamiento de la condición física y motriz	1	12
5.-Unidad 5 - Evaluación de los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables	2	4
6.-Unidad 6 - Deportes de raqueta y/o de lucha, juegos y deportes individuales	2	8
7.-Unidad 7 - Actividades físico-deportivas de colaboración o colaboración-oposición	2	12
8.-Unidad 8 - Composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos	3	8
9.- Unidad 9 - Programación y realización de actividades físicas y desarrollo de técnicas específicas en el medio natural	3	6

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Unidad 1 - Actividades físicas saludables y alimentación	6	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Características de las actividades físicas saludables. - Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable. - 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. - 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. - 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. - Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. - Aplicaciones para dispositivos móviles. - La actividad física programada. - Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
Unidad 2 - Respiración, relajación e higiene postural	6	<ul style="list-style-type: none"> - Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. - Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación. - 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.
Unidad 3 - Gestión de riesgos asociados a las actividades físicas. Entidades deportivas y profesiones del deporte	6	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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.

Bloque 2. Condición física y motriz.

Unidad 4 - Programas de entrenamiento de la condición física y motriz	12	<ul style="list-style-type: none"> - Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas. - 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. - 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.
Unidad 5 - Evaluación de los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables	4	<ul style="list-style-type: none"> - Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables. - 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.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Unidad 6 - Deportes de raqueta y/o de lucha, juegos y deportes individuales	8	<ul style="list-style-type: none"> - Deportes de raqueta y/o de lucha. - Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro. - Situaciones motrices en un contexto competitivo.
---	---	---

<p>Unidad 7 - Actividades físico-deportivas de colaboración o colaboración-oposición</p>	<p>12</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición. - Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes. - Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. - Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. - Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. - Situaciones motrices en un contexto competitivo. - 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.
--	-----------	--

Bloque 4. Expresión corporal.

<p>Unidad 8 - Composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos</p>	<p>8</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
--	----------	---

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

<p>Unidad 9 - Programación y realización de actividades físicas y desarrollo de técnicas específicas en el medio natural</p>	<p>6</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
--	----------	---



4.- Criterios de Evaluación. Estándares de aprendizaje.

Bloque 1. Salud y calidad de vida

Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje
B1.C1. 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.	B1.C1.1. 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,SIEP,CSC) , (Ex,Ob,Cu,Inf-Tr). B1.C1.2. 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. (CMCT,SIEP,CSC) , (Ob,Inf-Tr).
B1.C2. 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.	B1.C2.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. (CCL,CD,CAA) , (Ex,Inf-Tr,Proy). B1.C2.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. (CCL,CD,CAA) , (Inf-Tr,Proy).

Bloque 2. Condición física y motriz

Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje
B2.C1. 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.	B2.C1.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud. (CMCT,SIEP,CAA) , (Ob,Cu,Inf-Tr). B2.C1.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. (CMCT,SIEP,CAA) , (Ob). B2.C1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. (CMCT,SIEP,CAA) , (Ob). B2.C1.4. 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. (CMCT,SIEP,CAA) , (Ob).
B2.C2. 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	B2.C2.1. 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,SIEP,CAA) , (Ex,Ob,Cu,Inf-Tr).



<p>motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p>	<p>B2.C2.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. (CMCT,SIEP,CAA) , (Ex,Ob,Cu,Inf-Tr). B2.C2.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad. (CMCT,SIEP,CAA) , (Ex,Ob,Cu,Inf-Tr). B2.C2.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. (CMCT,SIEP,CAA) , (Ex,Cu,Inf-Tr). B2.C2.5. 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. (CMCT,SIEP,CAA) , (Ex,Ob,Cu,Inf-Tr). B2.C2.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas. (CMCT,SIEP,CAA) , (Ex,Ob,Cu,Inf-Tr).</p>
--	--

Bloque 3. Juegos y deportes

Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje
<p>B3.C1. 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.</p>	<p>B3.C1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. (CMCT,SIEP,CAA,CSC) , (Ob). B3.C1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. (CCL,SIEP,CAA,CSC) , (Ob). B3.C1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. (CMCT,SIEP,CAA,CSC) , (Ob). B3.C1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. (CMCT,SIEP,CAA,CSC) , (Ob).</p>
<p>B3.C2. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p>B3.C2.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. (CMCT,SIEP,CAA,CSC) , (Ob). B3.C2.2. 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. (CMCT,SIEP,CAA,CSC) , (Ob). B3.C2.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. (CMCT,SIEP,CAA,CSC) , (Ob). B3.C2.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas. (CMCT,SIEP,CAA,CSC) , (Ob). B3.C2.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a</p>



	las características de los participantes. (CMCT,SIEP,CAA,CSC) , (Ob).
B3.C3. 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.	B3.C3.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. (CMCT,CAA,CSC) , (Ob). B3.C3.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. (CMCT,CAA,CSC) , (Ob). B3.C3.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. (CMCT,CAA,CSC) , (Ob).
B3.C4. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física.	B3.C4.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. (SIEP,CSC) , (Ob). B3.C4.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. (SIEP,CSC) , (Ob).

Bloque 4. Expresión corporal

Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje
B4.C1. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	B4.C1.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. (CCL,SIEP,CEC,CAA,CSC) , (Ob). B4.C1.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. (CCL,SIEP,CEC,CAA,CSC) , (Ob). B4.C1.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo. (CCL,SIEP,CEC,CAA,CSC) , (Ob).

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje
B5.C1. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias.	B5.C1.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios. (CMCT,SIEP,CAA,CSC) , (Ex,Cu,Inf-Tr,Proy). B5.C1.2. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. (CMCT,SIEP,CAA,CSC) , (Inf-Tr,Proy). B5.C1.3. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. (CMCT,SIEP,CAA,CSC) , (Inf-Tr,Proy). B5.C1.4. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque



	saludable, utilizando las posibilidades que ofrece el entorno natural y urbano (CMCT,SIEP,CAA,CSC) , (Ob). B5.C1.5. Respeta el entorno natural y urbano y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas (CMCT,SIEP,CAA,CSC) , (Ob).
--	---



5.- Competencias

- Comunicación lingüística
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- Competencia digital
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
- Conciencia y expresiones culturales
- Aprender a aprender
- Competencias sociales y cívicas



6.- Distribución de estándares de aprendizaje por unidad didáctica

A continuación aparecen los estándares, instrumentos y competencias que nos hemos propuesto trabajar en cada Unidad Didáctica. Aparecen marcados de color los estándares que se hayan considerado mínimos.

6.1.- Unidad 1 - Actividades físicas saludables y alimentación

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
B2.C1.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.	Ob Cu Inf-Tr	CMCT SIEP CAA
B2.C1.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.	Ob	CMCT SIEP CAA
B1.C1.2. 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.	Ob Inf-Tr	CMCT SIEP CSC

6.2.- Unidad 2 - Respiración, relajación e higiene postural

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------

6.3.- Unidad 3 - Gestión de riesgos asociados a las actividades físicas. Entidades deportivas y profesiones del deporte

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------

6.4.- Unidad 4 - Programas de entrenamiento de la condición física y motriz

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------

6.5.- Unidad 5 - Evaluación de los niveles de condición física dentro de



los márgenes saludables

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------

6.6.- Unidad 6 - Deportes de raqueta y/o de lucha, juegos y deportes individuales

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------

6.7.- Unidad 7 - Actividades físico-deportivas de colaboración o colaboración-oposición

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------

6.8.- Unidad 8 - Composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------

6.9.- Unidad 9 - Programación y realización de actividades físicas y desarrollo de técnicas específicas en el medio natural

Estándares de la unidad	Instrumentos	Competencias
-------------------------	--------------	--------------



7.- Metodología.

Para el alumno de secundaria y bachillerato la Educación Física ya no tiene un sentido tan lúdico, y debemos intentar que se dé cuenta de que el área tiene además un valor formativo y una posible utilización en la vida. Se pretende que el alumno se implique y participe de forma activa para que el aprendizaje sea verdaderamente significativo.

Esto nos obliga a elegir métodos que procuren unos procesos reflexivos y críticos: la aplicación de un determinado método se hará en función de las características de las actividades a realizar, pero no hay un único método que haga frente a todos los tipos y estilos de aprendizaje.

En el departamento optamos por métodos receptivos en los que el alumno reproduce de forma consciente sus acciones relacionando aprendizajes (el profesor le proporcionará la ayuda para ir encontrando soluciones y adquiriendo nuevos contenidos), y también llegaremos a los métodos por descubrimiento en los que se persigue un autoaprendizaje y tiene validez en caso de las actividades en las que se pretende desarrollar el componente perceptivo; el objetivo es que el alumno procese información en el menor tiempo posible y decidiendo la alternativa más conveniente.

Con relación a lo establecido, nuestra línea de trabajo sigue un modelo constructivista encaminado a conseguir la autonomía del alumno, para que planifique y elabore su propia actividad física (sobre todo en los cursos superiores). En éste sentido, los contenidos han sido ordenados desde 1º de E.S.O. hasta 1º de Bachillerato respetando la lógica interna de la asignatura, con actividades que comienzan desde lo más básico y con adaptación a las posibilidades de aprendizaje en un determinado momento y a cada alumno de forma individual.

Es importante que se produzcan relaciones entre lo que ya se sabe y lo que se está aprendiendo porque así se consigue un aprendizaje significativo. En Educación Física esto se produce con mucha frecuencia porque los movimientos y gestos tienen transferencia entre ellos o se apoyan en habilidades básicas.

La asignatura es muy motivante para la mayoría de los alumnos y las condiciones de trabajo favorecen el desarrollo de la misma (instalaciones y material), lo que facilita, de manera determinante, los buenos resultados. También contribuye el empleo de una metodología más directa y de descubrimiento, según lo requiera la actividad: saltos con minitramp o expresión corporal, por ejemplo.



En resumen, el fin didáctico que perseguimos es el de utilizar el aprendizaje significativo a través del empleo de técnicas activas, tanto en el proceso como en la evaluación, concediendo mayor importancia a la asimilación y no al rendimiento.

- Orientaciones sobre el alumnado

- El alumno debe ser tenido en cuenta antes de todo proceso educativo de tal forma que la metodología debe posibilitar su desarrollo, partiendo del estadio evolutivo en el que se encuentre. Debemos tener muy claro que el alumno progresa cuando actúan sus experiencias previas, su capacidad general y la motivación hacia la tarea o los aprendizajes.

- Debemos permitir al alumno trabajar en su zona de desarrollo próximo sea cual sea su nivel, intereses, capacidades, experiencias previas o recursos. Para ello, los inicios de cada unidad didáctica deben intentar determinar el punto de partida de cada alumno.

- El alumno debe saber de qué punto de partida parte y al que llega, aumentando así la motivación y funcionalidad de los aprendizajes. Por eso, es importante que sepan en todo momento que es lo que pretendemos alcanzar.

- Cada alumno es distinto y la heterogeneidad del grupo como consecuencia de diferencias individuales debe ser el argumento de las actividades de aprendizaje. Hay que dar una respuesta educativa de calidad a todos.

- La responsabilidad del alumno es un valor educativo que debe consolidarse y a la que daremos gran prioridad, lo cual permitirá: la posibilidad de ser protagonista de los aprendizajes; la posibilidad de ejercer actos de elección en cuanto a la actividad y nivel de desarrollo y la posibilidad de continuar con la actividad físico-deportiva consciente, libre y responsable después de su escolaridad.

- El fomento de la competición y competitividad es educativo cuando se canaliza, no cuando se convierte en un fin en sí mismo. No obstante hay que intentar fomentar la cooperación frente a la competición, evitando así posibles discriminaciones.

- La actividad física es: relación social, comunicación, desinhibición. Y como tal, debe ser tratada y fomentada, evitando situaciones de no integración, no comunicación o bloqueo inhibitorio de los alumnos. El trabajo en equipo no sólo será un medio fundamental, sino un fin en sí mismo al que daremos una gran importancia.



- Principios metodológicos inherentes al alumno

- Principio de actividad: el alumno es protagonista activo de su propio aprendizaje.
- Principio de progresión: los aprendizajes deben de ser útiles y estar estructurados en progresión consecuente.
- Principio de funcionalidad: el aprendizaje no sólo debe de ser útil, sino que además debe ser base para otros posteriores.
- Principio de adaptación: toda actuación docente debe adaptarse a los alumnos y en especial a aquellos con características específicas.
- Principio de evaluación individualizada: lo que permite fijar metas a alcanzar por cada alumno, partiendo de criterios derivados de su estado inicial.
- Principio de la autoevaluación y coevaluación: el alumno debe participar, con implicación autónoma y responsable, en su propia evaluación.

- Orientaciones sobre el profesor

- Es el que diagnostica, pronostica, planifica y evalúa el proceso de aprendizaje, pero siempre teniendo en cuenta los objetivos, los contenidos, los alumnos y el contexto.
- Puede y debe ser un elemento motivador, aunque el alumno puede y debe tomar otros modelos de referencia
- El profesor debe programar actividades que lleven al alumno a la reflexión y valoración crítica de los modelos positivos y negativos del ejercicio físico y la salud.
- El profesor debe procurar mejorar los niveles de aprendizaje, no como valoración cuantitativa de conocimientos acumulados, sino como expresión de desarrollo de las capacidades humanas.

- Principios metodológicos inherentes al profesor

- Principio de ayuda: el profesor no debe ser protagonista del proceso educativo, sino el guía que posibilite el cambio educativo en el alumno, facilitando los aprendizajes y proporcionando oportunidades para poner en práctica todo lo aprendido.
- Principio de interrelación: los contenidos deben presentarse de forma interrelacionada (en una misma área o en áreas distintas), favoreciendo la transferencia positiva entre contenidos.
- Principio de practicidad: el planteamiento didáctico (proyecto y programación) debe plantearse con un enfoque eminentemente práctico.
- Principio de adaptación: material, metodología y actividades deben adaptarse a las características particulares de los alumnos y al contexto.
- Principio de evaluación: ésta ha de ser continua y personalizada. Debe evaluarse el aprendizaje del alumno, el proceso de enseñanza, la programación



y la intervención del profesor en el proceso. Debe apoyarse en instrumentos y situaciones adecuadas a los objetivos, contenidos y criterios de evaluación.

En resumen, lo que vamos a procurar en este departamento es que el alumno sea el verdadero constructor de sus aprendizajes, quedando el profesor en un segundo plano, ya que nuestro papel debería ser "únicamente" el de asesorar y guiar a los alumnos haciendo que éstos se impliquen en el proceso, que no tengan un papel pasivo.



8.- Materiales Didácticos.

Aula virtual Moodle, Classroom Google, correo corporativo, cuaderno del alumno...

FOMENTO DE LA LECTURA

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 como hábito, modalidad de ocio, sana costumbre, etc es una excelente actividad educativa que debería promocionarse desde todas las áreas.

La nuestra aporta su granito de arena de la siguiente manera:

- Para los contenidos teóricos de las diferentes unidades didácticas siempre trabajamos con textos elaborados por el profesor. Los alumnos leen primero, subrayan después y hacen sus propios esquemas y/o resúmenes, reforzando así su metodología de estudio.
- Los alumnos que, por diferentes motivos, hay días que no pueden realizar las actividades prácticas tienen tareas de tipo teórico a partir de textos tomados de libros de E.F. que hay en el departamento.
- Aquellos alumnos que pasan algún tiempo lesionados deben hacer trabajos escritos sobre su lesión a partir de un índice dado por el profesor
- Aquellos alumnos que pasan mucho tiempo lesionados deben de realizar lecturas dadas por el profesor sobre temas de interés, de actualidad y relacionados con la asignatura.
- Los alumnos de 4º ESO y 1º de Bachillerato tienen que realizar la búsqueda de documentación para la realización de trabajos teóricos relacionados con la asignatura.
- Cuando hay coincidencia horaria y las condiciones climatológicas son muy adversas, en el aula se trabajan lecturas de diferentes artículos relacionados con la asignatura.



9.- Sistema de calificación, recuperación y promoción.

9.1- Sistema de calificación

Como criterios de Calificación establecemos:

-La asistencia es obligatoria. La no asistencia a las clases de forma injustificada supone la calificación con nota negativa ese día. (nota numérica reflejada=0)

-Asimismo, La asistencia a clase con ropa deportiva es aconsejada para evitar posibles accidentes o perjuicios para la salud del alumno/a. El acudir a clase sin calzado ni ropa adecuada supone no cumplir con determinados criterios de evaluación y estándares de aprendizaje de la materia.

Calificación:

-Los estándares de aprendizaje relacionados con SABER, es decir, el ámbito cognitivo (conceptos) supone el 30% de la calificación. Se obtiene realizando la media aritmética entre las diferentes notas correspondientes a: notas de las pruebas escritas, notas de los trabajos teóricos, notas del cuaderno de clase.

- Los estándares de aprendizaje relacionados con SABER HACER Y SABER SER, es decir, el ámbito motor (procedimental-actitudinal) supone el 70 %. Se obtiene realizando la media aritmética entre: Notas de las actividades físicas propuestas en cada una de las sesiones, baterías de tests, pruebas prácticas. Se realizará mediante observación y registro sistemático de acontecimientos, dentro de éstos se valorará: Esfuerzo, participación, interés demostrado, hábitos de vestimenta e higiene, ayuda en la colocación y recogida de material, ayuda y cooperación con los compañeros,....

Se califica positivamente:

- Asistencia a clase participando en las actividades propuestas.
- Participación voluntaria destacada en actividades.
- Participación voluntaria destacada en colaboración con compañeros.

Se califica negativamente:

- Incumplimiento de normas interiores para las clases de educación física.
- Incumplimiento de normas específicas dadas por el profesor/a (P. ej. realización de un ejercicio/actividad no sugerida por el profesor/a).

Además ha de tenerse en cuenta:



- Falta de asistencia sin justificar
- Falta de ropa deportiva.

Estos porcentajes podrán variar atendiendo a los criterios de atención a la diversidad, en el caso de adaptaciones curriculares significativas o exención de la práctica física. (recogido en la programación docente).

Calificación final:

La calificación final del curso se obtiene efectuando la media aritmética entre las calificaciones obtenidas en las diferentes evaluaciones.

La nota de cada evaluación se hará haciendo la media ponderada de los estándares trabajados en dicha evaluación. La nota final del alumno será la media ponderada de todos los estándares del curso. En caso de que todos los estándares tengan el mismo peso la nota será la media simple de todos ellos.

Tabla de ponderaciones de los estándares:

Utilizaremos la tabla que aparece a continuación para el cálculo de las notas de cada trimestre y del curso.

Estándares	Peso
B1.C1.1. 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.	1
B1.C1.2. 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
B1.C2.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.	1
B1.C2.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.	1
B2.C1.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.	1
B2.C1.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.	1
B2.C1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y	1



de recuperación en la actividad física.	
B2.C1.4. 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
B2.C2.1. 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.	1
B2.C2.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.	1
B2.C2.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.	1
B2.C2.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.	1
B2.C2.5. 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.	1
B2.C2.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.	1
B3.C1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.	1
B3.C1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.	1
B3.C1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.	1
B3.C1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.	1
B3.C2.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.	1
B3.C2.2. 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.	1
B3.C2.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.	1
B3.C2.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.	1



B3.C2.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.	1
B3.C3.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.	1
B3.C3.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.	1
B3.C3.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.	1
B3.C4.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.	1
B3.C4.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.	1
B4.C1.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.	1
B4.C1.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.	1
B4.C1.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.	1
B5.C1.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.	1
B5.C1.2. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.	1
B5.C1.3. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.	1
B5.C1.4. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando las posibilidades que ofrece el entorno natural y urbano	1
B5.C1.5. Respeta el entorno natural y urbano y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas	1



9.2- Recuperación y Promoción

Recuperación de evaluaciones no superadas.

Las recuperaciones de las evaluaciones suspensas se llevarán a cabo durante el trimestre siguiente mediante la realización de las pruebas prácticas suspensas y las actividades no superadas.

Si al final del periodo ordinario no hubiera superado la materia, el alumno/a deberá presentarse a la evaluación extraordinaria de Septiembre. Previa a ella, se le entregará un informe individualizado donde se reflejarán los objetivos no superados, los contenidos relacionados y se plantearán las actividades de recuperación para las pruebas extraordinarias.

Recuperación de la materia de Educación Física pendiente de cursos anteriores.

La recuperación de la Educación Física pendiente del curso anterior se realizará mediante un "Programa de refuerzo para la recuperación de los aprendizajes no adquiridos", consistente en la entrega cumplimentada de las fichas aportadas al alumno/a por el Departamento y la realización de una prueba escrita y una prueba práctica en el mes de febrero (primera convocatoria, de carácter final) del curso correspondiente, o bien en segunda convocatoria en el mes de mayo (segunda convocatoria con carácter final).

En el mes de Octubre, se hará entrega del cuaderno de actividades al alumnado, se informará a la familia (entrega del modelo de notificación por duplicado y con firma del alumno/a, padre o madre) y al tutor/a y se expondrá en el tablón del centro la relación de alumnos/as y las fechas de recogida de las fichas y de las pruebas práctica y escrita. En las reuniones de los equipos docentes se informará del seguimiento del alumnado.

En el caso de no superación de la materia en la evaluación ordinaria (Junio), se procederá a la entrega del informe, para la realización de la prueba extraordinaria.

Criterios de evaluación del Programa de Refuerzo para la recuperación de los aprendizajes no adquiridos E.F pendiente de cursos anteriores:

El alumno/a con la materia pendiente de EF de cursos anteriores tendrá la posibilidad de presentarse a dos convocatorias, con carácter final ambas, a lo largo del curso, una en el mes de febrero y otra en el mes de mayo. En el caso de no superar la materia en la convocatoria de mayo, (la calificación aparecerá en la actilla de evaluación ordinaria en junio) debe presentarse a la



convocatoria de pruebas extraordinarias en el mes de septiembre, por lo que se procederá a la entrega del informe correspondiente, para la realización de la prueba extraordinaria.



10.- Evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje.

Evaluación del proceso de Enseñanza/Aprendizaje y del propio docente.

El profesorado llevará a cabo la evaluación, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna y de su maduración personal en relación con los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria y las competencias clave.

A tal efecto, utilizará diferentes procedimientos, técnicas o instrumentos como pruebas, escalas de observación, rúbricas o portfolios, entre otros, ajustados a los criterios de evaluación y a las características específicas del alumnado.



11.- Medidas de atención a la diversidad.

Reconocer la diversidad como algo propio del género humano es un primer paso para establecer las líneas maestras de las actuaciones educativas. En el caso concreto del área de la Educación Física el deseo de igualdad se pone de manifiesto cuando tratamos de que todos y cada uno de los alumnos reciban respuesta en su proceso educativo.

Es perfectamente constatable en el aula el hecho de que no todos los alumnos aprenden igual. Los aprendizajes previos, el nivel de maduración, la situación personal y familiar, los factores genéticos y de desarrollo son algunos de los aspectos que pueden marcar diferencias entre nuestros alumnos a la hora de aprender.

La tradicional concepción de la enseñanza, cuyo objeto se centraba en la consecución de unos contenidos marcados, ha incidido poco en la forma de aprender que tiene cada alumno, de forma que el fracaso se ha identificado con la no consecución de dichos contenidos sin prestar tanta atención a las características que condicionan el aprendizaje de cada uno.

Integrar ambos factores —cumplimiento de unos contenidos en consonancia con las características individuales del alumno— debe aumentar el éxito del proceso de enseñanza-aprendizaje al tener en cuenta más elementos de los que lo constituyen.

A los factores que inciden de forma más o menos homogénea en la mayor parte de las disciplinas de carácter teórico —desarrollo intelectual, pensamiento abstracto, capacidad de síntesis, razonamiento lógico...— se suman en nuestra área aquellos que vienen condicionados por el carácter eminentemente práctico de los contenidos impartidos. El caso típico del alumno que, teniendo brillantes éxitos en el resto de las áreas, fracasa en la nuestra por limitaciones de carácter físico (obesidad principalmente) o motor es un ejemplo con el que a menudo hemos de enfrentarnos.

Y no sólo en el caso anterior. La riqueza y variedad del carácter de los contenidos (condición física, cualidades motrices, deportes individuales y colectivos, expresión...) unidas a la gran importancia de los factores actitudinal y de relación dentro del trabajo en clase implican una gran variedad de respuestas en nuestros alumnos que muchas veces no vienen condicionadas simplemente por la no realización de una tarea o la consecución de un objetivo.

Como valoración inicial y punto de partida, la tendencia hacia una



individualización del proceso de enseñanza se nos plantea como la clave para superar la gran diversidad en el aprendizaje que podemos observar en el alumnado, acercando los contenidos a sus capacidades y posibilidades.

Algunas de las pautas a tener en cuenta en la planificación, desarrollo y evaluación de los procesos de enseñanza y aprendizaje son:

- Seleccionar contenidos variados que permitan a cada cual encontrar sus afinidades e intereses. Valorar en qué medida los contenidos que proponemos refuerzan o benefician a una parte del alumnado en función de sus experiencias previas, género, nivel de competencia motriz, procedencia cultural, etc., para buscar propuestas diversas que equilibren situaciones socialmente construidas en torno al cuerpo y la motricidad.
- Partir de situaciones o tareas abiertas que atiendan las posibilidades e intereses de cada adolescente y que nos muestren sus capacidades de partida para aportar a cada uno retos adecuados a su nivel.
- Utilizar como fórmula de funcionamiento habitual distintos agrupamientos (parejas, pequeños grupos, grandes grupos) que potencien los contactos con personas de diferente género, capacidad, habilidad, personalidad, cultura, etc. Se pretende que se acostumbren a la originalidad corporal y motriz de otros.
- Habitar procesos en los que el alumnado de diferentes contextos étnicos comparta su cultura motriz como medio para enriquecer a los demás.
- Utilizar sistemas de evaluación en los que cada uno se responsabilice de su evolución personal, huyendo de evaluaciones comparativas que refuercen las desigualdades.

Con estas adaptaciones genéricas inherentes al quehacer pedagógico pretendemos dar respuesta a la mayoría de las particularidades personales que nos podemos encontrar en el grupo-clase. No obstante, quizá, aun así, no demos respuesta a todas las necesidades educativas del alumnado, pudiéndonos encontrar alumnos que presentan dificultades en la adquisición de aprendizajes y que puedan pertenecer a alguno de estos grupos:

Alumnos con discapacidad física transitoria o permanente

Como hemos explicado con anterioridad, ésta es una situación específica de nuestra área. Distinguiremos aquellos alumnos que están limitados para realizar unas determinadas actividades de aquellos que no pueden practicar actividad física. Hemos de recordar que no existen los alumnos exentos totales, ya que la Educación Física es una materia obligatoria, pero sí los



exentos de unos determinados contenidos.

Consideramos de gran importancia evitar que estos alumnos se descuelguen de la marcha normal del área, lo que traerá consecuencias negativas para ellos (falta de motivación hacia el área, dificultades para integrarse con sus compañeros o para realizar nuevos aprendizajes) y para el profesor (falta de criterios para determinar la evolución de los alumnos, necesidad de proponer soluciones momentáneas y poco válidas para poder evaluarles).

Estableceremos programas específicos para ellos a través de un desarrollo curricular de posible realización: intentaremos que mientras dure la lesión o enfermedad el alumno desarrolle los trabajos precisos en clase para que pueda acceder a los contenidos tratados por vías diferentes: colaborando con el profesor en el desarrollo de las sesiones, ayudando a sus compañeros en la medida de sus posibilidades, anotando las clases por escrito, realizando trabajos sobre los contenidos tratados, etc.

Alumnos con discapacidad física grave y permanente

Son aquellos casos en los que existe una patología crónica grave que impide la práctica de cualquier tipo de actividad física.

Como ejemplos, podemos tener alumnos con escoliosis de gran curvatura que precisan del uso de un corsé, casos de patologías cardíacas serias o de hipertiroidismo. Éstas son algunas de las posibilidades. Sus afecciones les permiten desarrollar una actividad normal en el resto de las áreas, pero les impiden realizar las actividades específicas de la nuestra.

El establecimiento de los programas específicos para estos alumnos debe centrarse tanto en los contenidos adaptados (especialmente orientados hacia los conceptos y actitudes) como en los recursos didácticos que se van a emplear para integrar a los alumnos en la marcha de la clase.

Algunas posibilidades pueden ser:

- Realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos que se están trabajando para exponer a sus compañeros o para entregar al profesor.
- Elaboración de apuntes para sus compañeros. Elaborar el cuaderno.
- Participación en el desarrollo de la clase: colocando el material, arbitrando, anotando...
- Dirección de actividades a sus compañeros: juegos, estiramientos, ejercicios de relajación.
- En los trabajos de expresión corporal pueden participar casi sin limitaciones...



Alumnos con discapacidades contraindicadas para un determinado tipo de contenidos

Dentro de este grupo incluimos a aquellos alumnos que sufren una afectación que les impide realizar determinadas actividades. Esta afectación puede ser crónica o de larga recuperación (enfermedad de Osgood Schlater, soplo fisiológico, escoliosis, asma...) o temporal (esguince de tobillo, fractura de brazo...). Para el primer caso proponemos, además de los puntos citados en el apartado anterior, contenidos alternativos que tengan relación, en la medida de lo posible, con los planteados en la programación para el resto del alumnado. Por ejemplo, alumnos con problema de rodilla que les impida realizar carrera continua podría trabajar la fuerza resistencia (en circuito) y la flexibilidad. También pueden realizar los ejercicios de rehabilitación planteados por el médico.

Procedimiento a seguir con los alumnos con necesidades educativas especiales

A estos alumnos se les realizará la correspondiente adaptación curricular una vez que el Departamento de Orientación diagnostique el problema y pase el informe a nuestro departamento y en su colaboración se pueda desarrollar el mismo.

Los alumnos que no precisen adaptaciones significativas realizarán las tareas que en cada caso proponga el profesor siguiendo los aspectos mencionados anteriormente.

En los casos en que algún alumno no pueda desarrollar la actividad normal de Educación Física deberá presentar un Certificado Médico en el que deberá constar expresamente la actividad o tipo de ejercicio contraindicado, así como la duración de la limitación y los ejercicios sustitutorios recomendados por su médico para la lesión o enfermedad padecida. No se dará por válido aquel certificado que no recoja estos puntos.

Dicho certificado deberá presentarse en el Departamento de Educación Física antes de finalizar el mes de octubre del año en curso, quedando una fotocopia del mismo para el profesor, para el conocimiento y adaptación de los ejercicios correspondientes a las limitaciones de estos alumnos.

Para las limitaciones transitorias, inferiores a los quince días, bastará con que el alumno presente el informe médico que señale la incapacidad y su duración.

Otros aspectos

Sigue incrementándose el número de alumnos procedentes de diversos países que suelen tener una buena adaptación a la asignatura, pero supone un



esfuerzo y atención suplementaria del profesor que en ocasiones puede frenar la actividad del grupo; las dificultades mayores surgen en alumnos que no conocen nuestro idioma y el seguimiento de los trabajos y/o cuadernos de campo.

En estos casos se hacen las adaptaciones que se consideren necesarias y se libera al alumno de dificultades añadidas a las que tiene a nivel personal.

En nuestra asignatura el contenido central es de tipo procedimental, por lo que conceptos y actitudes deben ser adquiridos al mismo tiempo (materia práctica que utiliza como medio el ejercicio físico). La organización didáctica que planteamos es progresiva y asequible, para la mayoría de los alumnos, procurando marcar retos y mantener la motivación.

Es evidente que hay diferentes niveles, capacidades y ritmos de aprendizaje, que nos hacen introducir variaciones en:

- Modificaciones de espacios, normas y agrupamientos
- Cambios en la metodología
- Opciones según posibilidades individuales
- Gradación de criterios de evaluación
- Preferencia de contenidos
- Exclusión de conceptos (minorías e integración)

Procuramos que se cumplan y mantengan los objetivos y contenidos evitando su modificación, esto es posible mediante la aplicación de medidas alternativas de tipo metodológico.



12.- Actividades complementarias y extraescolares.

- Recorrido en bicicleta vía verde, Puerto Serrano, Abril-Junio
- Esquiar en Sierra Nevada, Granada, 2º trimestre
- Orientación en la naturaleza, a determinar
- Bicicleta por caminos, Sanlúcar de Barrameda, 3º trimestre
- Senderismo Sierra de las Nieves, Febrero