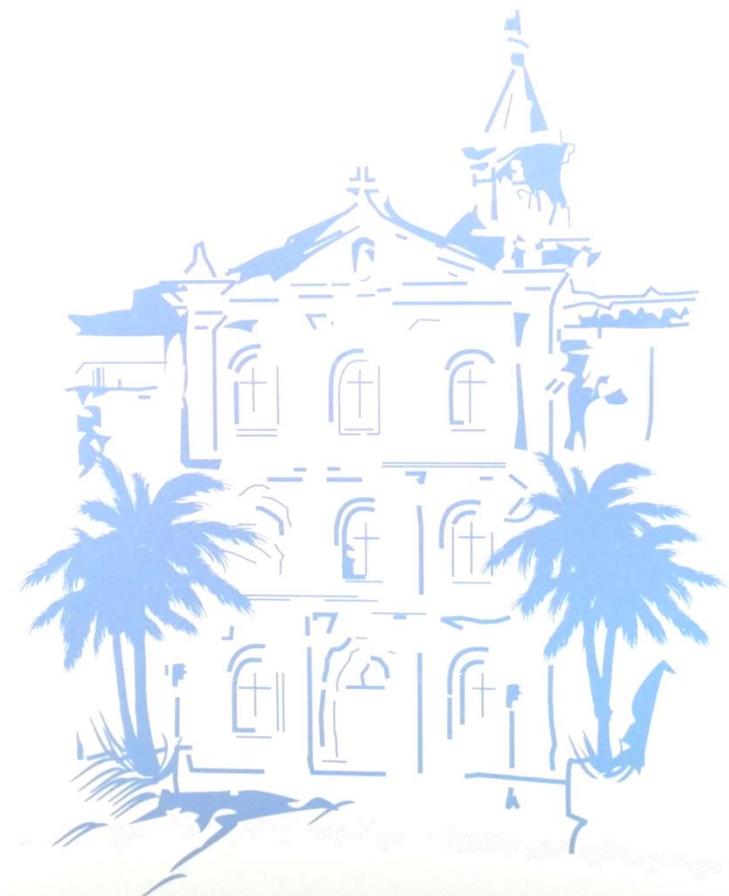


I.E.S. FRANCISCO RODRÍGUEZ MARÍN

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO 2021-2022

Mario Gallardo Robles
Jorge Cobo Roldán (Jefe de departamento)

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN GENERAL.	5
1.1. MARCO LEGAL REFERENCIAL.	5
1.2. COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO Y DISTRIBUCIÓN DE LAS MATERIAS.	6
2. PROGRAMACIÓN PARA LA ESO.	9
2.1. Programación en 1º ESO.	9
2.1.1. Objetivos en 1º ESO.	9
2.1.2. Contenidos específicos de 1º ESO.	10
2.1.3. Temporalización.	12
2.1.4. Contenidos transversales.	13
2.1.5. Contribución al desarrollo de las competencias.	16
2.1.6. Criterios de evaluación de 1º ESO.	18
2.2. Programación en 2º ESO.	19
2.2.1. Objetivos de 2º ESO.	19
2.2.2. Contenidos específicos de 2º ESO.	21
2.2.3. Temporalización.	23
2.2.4. Contenidos transversales.	23
2.2.5. Contribución al desarrollo de las competencias.	27
2.2.6. Criterios de evaluación de 2º ESO.	29
2.3. Programación en 3º ESO.	30
2.3.1. Objetivos de 3º ESO.	30
2.3.2. Contenidos específicos de 3º ESO.	31
2.3.3. Temporalización.	33
2.3.4. Contenidos transversales.	34
2.3.5. Contribución al desarrollo de las competencias.	37
2.3.6. Criterios de evaluación de 3º ESO.	39
2.4. Programación en 4º ESO.	41
2.4.1. Objetivos de 4º ESO.	41
2.4.2. Contenidos específicos de 4º ESO.	42
2.4.3. Temporalización.	44
2.4.4. Contenidos transversales.	45
2.4.5. Contribución al desarrollo de las competencias.	48
2.4.6. Criterios de evaluación de 4º ESO.	50

3. PROGRAMACIÓN GENERAL PARA LA ETAPA DE ESO	52
3.1. Metodología: criterios metodológicos. Recursos y materiales didácticos.	52
3.2. Instrumentos de evaluación y criterios de evaluación.	56
3.3. MEDIDAS Y PROGRAMAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.	60
3.3.1. Programas de atención a la diversidad.	60
3.3.1.1. Programas de refuerzo del aprendizaje.	61
a) Alumnado que no promociona de curso.	61
b) Alumnado que no supera materias/ámbitos de cursos anteriores.	62
c) Alumnado con dificultades de aprendizaje y con NEAE.	62
d) Alumnado con adaptaciones curriculares significativas.	64
3.3.1.2. Programas de profundización.	64
3.3.1.3. Programas de Mejora del Aprendizaje y del Rendimiento (PMAR).	64
3.3.2. Medidas específicas de atención a la diversidad.	64
3.4. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA AL PROYECTO LINGÜÍSTICO DE CENTRO.	66
4. PROGRAMACIÓN PARA BACHILLERATO	67
4.1. 1º BACHILLERATO.	67
4.1.1. Objetivos de 1º de Bachillerato.	67
4.1.2. Contenidos específicos de 1º Bachillerato.	68
4.1.3. Temporalización.	71
4.1.4. Contenidos transversales.	72
4.1.5. Contribución al desarrollo de las competencias.	75
4.1.6. Criterios de evaluación 1º de Bachillerato.	77
4.2. 2º BACHILLERATO.	78
4.2.1. Objetivos en 2º Bachillerato.	80
4.2.2. Contenidos específicos de 2º Bachillerato.	84
4.2.3. Temporalización.	86
4.2.4. Contenidos transversales.	87
4.2.5. Contribución al desarrollo de las competencias.	90
4.2.6. Criterios de evaluación de 2º Bachillerato.	92
5. PROGRAMACIÓN GENERAL PARA LA ETAPA DE BACHILLERATO	93
5.1. Metodología: criterios metodológicos. Recursos y materiales didácticos.	93
5.2. Instrumentos de evaluación y criterios de evaluación.	97

5.3. MEDIDAS Y PROGRAMAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.	101
5.3.1. Programas de atención a la diversidad.	101
5.3.1.1. Programas de refuerzo del aprendizaje.	102
a) Alumnado que no promociona de curso.	102
b) Alumnado que no supera materias/ámbitos de cursos anteriores.	103
c) Alumnado con dificultades de aprendizaje y con NEAE.	103
d) Alumnado con adaptaciones curriculares significativas.	104
5.3.1.2. Programas de profundización.	105
5.3.2. Medidas específicas de atención a la diversidad.	105
5.4. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA AL PROYECTO LINGÜÍSTICO DE CENTRO.	107
6. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.	107
6.1. Actividades complementarias y extraescolares programadas por el departamento de Educación Física.	108
7. AUTOEVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN.	113
ANEXO I: METODOLOGÍA COVID-19.	115
ANEXO II: PONDERACIÓN DE CRITERIOS DE EVALUACIÓN.	126

1. INTRODUCCIÓN GENERAL.

1.1. MARCO LEGAL REFERENCIAL.

- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE)
- REAL DECRETO 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. (BOE 03-01-2015).
- ORDEN ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. (BOE 29-01-2015)
- REAL DECRETO 310/2016, de 29 de julio, por el que se regulan las evaluaciones finales de Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato (BOE 30-07-2016).

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

- DECRETO 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía. (BOJA 28-06-2016)
- DECRETO 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.
- ORDEN de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas.
- ORDEN de 20 de agosto de 2010, por la que se regula la organización y el funcionamiento de los institutos de educación secundaria, así como el horario de los centros, del alumnado y del profesorado.

BACHILLERATO

- 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. (BOJA 28-06-2016)
- ORDEN de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de 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.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

- ORDEN de 25 de julio de 2008, por la que se regula la atención a la diversidad del alumnado que cursa la educación básica en los centros docentes públicos de Andalucía (Texto consolidado, 2016).
- INSTRUCCIONES de 8 de marzo de 2017, de la Dirección General de Participación y Equidad, por las que se actualiza el protocolo de detección, identificación del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo y organización de la respuesta educativa.
- INSTRUCCIONES de la Dirección General de Participación y Equidad, de 11 de septiembre de 2012, por las que se regula el procedimiento para la aplicación del protocolo para la detección y evaluación del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo por presentar altas capacidades intelectuales.

1.2. COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO Y DISTRIBUCIÓN DE LAS MATERIAS.

Como paso previo a indicar la composición del departamento y la distribución de las materias, se analiza la realidad o contexto de actuación, aspecto que resulta fundamental al abordar la planificación, pues la tarea educativa está condicionada y, a la vez, se sirve del entorno en que se lleva a cabo, el cual incluye los siguientes ámbitos:

- **Tradición y cultura geográfica:** Nos encontramos en Osuna en un pueblo de la provincia de Sevilla, con 17.000 habitantes donde la población se dedica, en su mayoría, al sector primario, trabajo y explotación de fincas agrícolas, y terciario, existiendo poca dedicación al secundario.
- **Entorno próximo:** El centro se encuentra a 90 km de Sevilla capital, a unos 120 km de Málaga, a 160 km de Granada y 90 km de Córdoba, por lo que se pueden realizar actividades complementarias y extraescolares tanto en los entornos naturales (Sierra Nevada, Sierra de Cazorla, etc.) como urbanos de varias ciudades. De ahí que se proyecten actividades y visitas varias a lo largo del curso.
- **El clima:** Es bastante variable, llegando a alcanzar temperaturas muy diferentes por la mañana y por la tarde. Del mismo modo, los inviernos se prevén muy fríos y los veranos muy calurosos. No es una zona de muchas precipitaciones, así que, si bien hay que tenerlas en cuenta en determinadas épocas, también debemos tener en cuenta el viento de levante que, si perjudica notablemente el desarrollo de la práctica de Educación Física.
- **El alumnado:** El departamento de Educación Física imparte clase en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato con una distribución de: 4 líneas en 1º de ESO, 3 líneas en 2º, 3º y 4º de ESO y 3 líneas en 1º de Bachillerato (incluyendo las distintas modalidades: Ciencias y Tecnología, Humanidades, Ciencias Sociales), con una media de 32 alumnos por unidad. Además, hay un grupo de 12 alumnos en 2º Bachillerato que cursan la materia optativa denominada Actividad Física, Salud y Calidad de vida.

Cada grupo-clase tiene 2 horas de Educación Física a la semana, salvo los grupos de 1º de ESO a los que se le acaba de implantar la 3ª hora de Educación Física a la semana. Así, el horario está configurado de tal forma que cada grupo pueda disponer del pabellón, como mínimo, una de las dos horas semanales, dando la otra hora de clase en alguna de las pistas exteriores. Esto implica una óptima coordinación entre el profesorado de cara a la

distribución y ocupación de espacios, así como a la utilización del material de departamento, facilitando de esta forma la gestión y organización de las clases.

A continuación, se indica la **composición del departamento** de Educación Física, así como la **distribución de las materias** para el curso 2021-2022:

- ✓ **Mario Gallardo Robles:** Impartirá clase en 3º de ESO (3 grupos) y 1º de ESO (4 grupos), siendo la docencia bilingüe; y en 2º de Bachillerato (1 grupo), con docencia no bilingüe.
- ✓ **Jorge Cobo Roldán** (Jefe de Departamento): Impartirá clase en 4º de ESO (3 grupos) y 2º de ESO (3 grupos) con docencia bilingüe; y 1º de Bachillerato (3 grupos), uno de los cuales con docencia bilingüe y 2 grupos no bilingüe.

Material e instalaciones:

- ✓ En el departamento de Educación Física, se dispone de **material** suficiente para llevar a la práctica las diferentes actividades propuestas desde la programación didáctica.
- ✓ En cuanto a las **instalaciones** del centro que se utilizan de forma específica desde nuestro departamento, destacan:
 - Gimnasio cubierto (28m x 15m) con varias dependencias: almacén para albergar el material, vestuarios y servicios -femenino y masculino- para el alumnado y departamento del profesorado de Educación Física.
 - Pista polideportiva exterior (32m x 44m).
 - Pequeña pista anexa al gimnasio (22m x 24m).

2. PROGRAMACIÓN PARA LA ESO.

2.1. Programación en 1º ESO.

2.1.1. Objetivos en 1º ESO.

La enseñanza de la Educación Física en el **primer curso** de la **Enseñanza Secundaria Obligatoria** tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.

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

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

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

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

2.1.2. Contenidos específicos de 1º ESO.

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

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

Bloque 2. Condición física y motriz.

Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo

de la condición física y motriz. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Juegos pre-deportivos. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. Objetivos del juego de ataque y defensa.

Juegos alternativos, como, por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc. Juegos cooperativos. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal.

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc. Técnicas de progresión en entornos no estables. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc.

Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

2.1.3. Temporalización.

N.º de unidad	Unidades didácticas	Sesiones	Trimestre
0	ASSESSTING OUR BODY	4	Primero
1	THE WARM UP (Heart and Respiratory rate, General and Specific warm up)	6	Primero
2	HEALTHY LIFE STYLE (Postural Hygienet, physical exercise, relaxing game, healthy nutrition)	6	Primero
3	PUT YOUR HEALTH IN SHAPE (Endurance, Strength, Speed, Stretching and balance)	8	Primero
4	PRE-SPORT GAMES	8	Primero
5	ATHLETICS I (Put shot, Long Jump, Relays race, Hurdle race)	8	Segundo
6	POPULAR AND TRADITIONAL GAMES	8	Segundo
7	RACKETS GAMES AND SPORTS	8	Segundo
8	ALTERNATIVE GAMES AND SPORTS	8	Segundo
9	RUGBY TAG	7	Tercero
10	BASKETBALL	7	Tercero
11	BODY EXPRESSION	4	Tercero
12	PHYSICAL ACTIVITY IN THE NATURAL ENVIROMENT	5	Tercero

2.1.4. Contenidos transversales.

Son contenidos educativos que responden a un proyecto de sociedad y de educación, relacionados entre sí, que buscan la autonomía moral de los alumnos y alumnas, son, sobre todo, contenidos de actitudes y valores.

Desde el área de Educación Física, los abordamos tanto en los objetivos como en las estrategias del proceso educativo.

➤ Educación para la igualdad entre los sexos.

Estamos trabajando en ella no haciendo discriminación por sexo a la hora de:

- Ocupar espacios
- Adquirir y utilizar cualquier material.
- Repartir roles, tareas y responsabilidad
- Poder participar en cualquier actividad.
- Formar grupos.
- Utilizar un lenguaje no sexista.
- Elaborar pruebas comunes.

➤ Educación para el consumo.

Les llevamos a conocer su condición de consumidores con sus derechos y obligaciones:

- Propiciando una actitud crítica ante la publicidad de instalaciones, prácticas deportivas, asociaciones, vestuario, materiales, bebidas...
- Responsabilizándolos en la adquisición, uso, conservación de materiales, vestuario, instalaciones...
- Informándoles sobre actividades y recursos para prácticas deportivas y dejándoles que decidan y opinen libremente sobre las mismas: variedad, condiciones, costes.
- Fomentando una actitud crítica, responsable y solidaria como participantes y como espectadores de actividades deportivas.

➤ **Educación moral y cívica:**

Esta Educación debe llevar al alumnado a criterios morales propios, derivados de la razón y el diálogo, solidarios y democráticos:

- Presentando la cooperación ante la competición.
- El esfuerzo sobre el rendimiento.
- El diálogo en lugar de la imposición y el razonamiento siempre por encima del mecanismo.

➤ **Educación para la salud:**

Uno de nuestros objetivos es mejorar las condiciones de vida y salud de nuestro alumnado, por ello nuestra área está muy ligada a esta transversal. Destacamos en nuestra participación:

- Problemas como la obesidad, disfunciones cardíacas, respiratorias y alteraciones posturales podrán ser tratadas bajo un prisma preventivo, dentro de un modelo educativo significativo y funcional.
- Medidas para la prevención de accidentes: calentamiento, material, preparación psicológica...
- Destacando el aspecto cualitativo del ejercicio (corrección, seguridad) sobre el cuantitativo.
- Aplicando técnicas de respiración y relajación.
- Desligando la condición física del rendimiento y valorando las cualidades físicas como elementos de mejora de la salud y prevención de enfermedades y disfunciones.

➤ **Educación para la paz.**

- Con ella se pretende ayudar a los alumnos/as a eliminar conflictos, resolviéndolos de una forma comprensiva y actuando en consecuencia y sin violencia.
- El diálogo frente a la agresividad.
- Crearemos relaciones basadas en la cooperación, solidaridad y justicia.
- Fomentaremos la organización de actividades basadas en la democracia, la tolerancia y la aceptación.

➤ **Educación ambiental.**

El objeto fundamental de esta educación es formar personas que sean capaces de comprender, juzgar y decidir sobre cuanto sucede a su alrededor, que sean críticos y solidarios con los problemas del entorno y que se consideren miembros activos de la sociedad. Participamos en una educación ambiental, desde los contenidos de actividad física en el medio natural.

➤ **Educación vial.**

El objetivo es que los ciudadanos asuman una mayor responsabilidad en la seguridad vial. Nosotros podemos contribuir:

- Capacitándolos motriz y perceptivamente, mejorando su condición y capacidades físicas.
- Realizando actividades en el medio natural para que se pongan en práctica sus conocimientos sobre cruces, circular en sentido contrario a los coches...
- Participando de forma cooperativa en actividades respetando las normas establecidas.

➤ **Educación para la vida en sociedad y convivencia.**

Este tema tiene un claro reflejo en el área de Educación Física, cuando se desarrollan juegos y actividades de forma colectiva que ponen de manifiesto el carácter de convivencia facilitando la asimilación de vida en sociedad, vida en común y la resolución pacífica de los problemas.

➤ **Nuevas tecnologías de la información y la comunicación.**

Nuestra área, debe adaptarse a los continuos cambios sociales, políticos, económicos, etc., que se producen de manera continua. Utilizando internet como fuente inagotable de información, seleccionando de forma crítica y responsable materiales multimedia que puedan facilitar los aprendizajes.

➤ **Cultura Andaluza.**

Nuestro entorno más cercano es nuestra Comunidad, la toma de conciencia y adquisición de hábitos no perjudiciales, favorecerá un acercamiento a la comprensión y respeto de las peculiaridades de nuestra Comunidad. Los contenidos en los que nuestra área participa de esta transversal son fundamentalmente: I

- Los juegos y deportes tradicionales y las danzas andaluzas.
- Importancia de conservar estos juegos y deportes propios de Andalucía.
- Investigación y aportación que puedan hacerle sus mayores sobre éstos.
- Reflexión sobre los juegos, danzas y otras manifestaciones autóctonas como elemento de comunicación personal y colectiva.

2.1.5. Contribución al desarrollo de las competencias.

Según la nueva normativa, la etapa de la ESO debe facilitar la adquisición de siete competencias clave que permiten poner el acento en aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles para su realización personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

- Competencia lingüística - CCL
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología - CMCT
- Competencia digital - CD
- Aprender a aprender - CAA
- Competencias sociales y cívicas - CSC
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor - SIEP
- Conciencia y expresiones culturales - CEC

La Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias incluida la competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT) ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como

indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).

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

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

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

Finalmente, la Educación Física facilita el desarrollo de la competencia digital en el alumnado (CD) con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.

2.1.6. Criterios de evaluación de 1º ESO.

- 1 Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
- 2 Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
- 3 Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
- 4 Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
- 5 Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.
- 6 Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad físicas relacionándolas con las características de las mismas.. CMCT, CAA, CSC.
- 7 Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.

- 8 Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.
- 9 Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico expresivas, analizando las características de las mismas, las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.
- 10 Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.

2.2. Programación en 2º ESO.

2.2.1. Objetivos de 2º ESO.

La enseñanza de la Educación Física en el **segundo curso** de la **Enseñanza Secundaria Obligatoria** tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

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

5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía, así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

2.2.2. Contenidos específicos de 2º ESO.

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

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

2.2.3. Temporalización.

N.º de unidad	Unidades didácticas	Sesiones Trimestre	
0	ASSESSTING OUR BODY	3	Primero
1	THE WARM UP (general and specific warm up)	4	Primero
2	ULTIMATE (strategies, tactics and technics groupal)	8	Primero
3	CROSSFIT INITIATION (methodology and physical abilities)	4	Primero
4	PAY ATTENTION AT YOUR HEALTH (healthy nutrition, first aid and healthy life style)	6	Segundo
5	RUGBY TAG	6	Segundo
6	ATHLETICS II	6	Segundo
7	BODY EXPRESSION	6	Segundo
8	ALTERNATIVE GAMES AND SPORTS	6	Tercero
9	SPORTS COMPETITIONS	6	Tercero
10	PHYSICAL ACTIVITIES IN THE NATURAL ENVIRONMENT: ORIENTEERING I	6	Tercero

2.2.4. Contenidos transversales.

Son contenidos educativos que responden a un proyecto de sociedad y de educación, relacionados entre sí, que buscan la autonomía moral de los alumnos y alumnas, son, sobre todo, contenidos de actitudes y valores.

Desde el área de Educación Física, los abordamos tanto en los objetivos como en las estrategias del proceso educativo.

➤ Educación para la igualdad entre los sexos.

Estamos trabajando en ella no haciendo discriminación por sexo a la hora de:

- Ocupar espacios

- Adquirir y utilizar cualquier material.
- Repartir roles, tareas y responsabilidad
- Poder participar en cualquier actividad.
- Formar grupos.
- Utilizar un lenguaje no sexista.
- Elaborar pruebas comunes.

➤ **Educación para el consumo.**

Les llevamos a conocer su condición de consumidores con sus derechos y obligaciones:

- Propiciando una actitud crítica ante la publicidad de instalaciones, prácticas deportivas, asociaciones, vestuario, materiales, bebidas...
- Responsabilizándolos en la adquisición, uso, conservación de materiales, vestuario, instalaciones...
- Informándoles sobre actividades y recursos para prácticas deportivas y dejándoles que decidan y opinen libremente sobre las mismas: variedad, condiciones, costes.
- Fomentando una actitud crítica, responsable y solidaria como participantes y como espectadores de actividades deportivas.

➤ **Educación moral y cívica:**

Esta Educación debe llevar al alumnado a criterios morales propios, derivados de la razón y el diálogo, solidarios y democráticos:

- Presentando la cooperación ante la competición.
- El esfuerzo sobre el rendimiento.
- El diálogo en lugar de la imposición y el razonamiento siempre por encima del mecanismo.

➤ **Educación para la salud:**

Uno de nuestros objetivos es mejorar las condiciones de vida y salud de nuestro alumnado, por ello nuestra área está muy ligada a esta transversal. Destacamos en nuestra participación:

- Problemas como la obesidad, disfunciones cardíacas, respiratorias y alteraciones posturales podrán ser tratadas bajo un prisma preventivo, dentro de un modelo educativo significativo y funcional.
- Medidas para la prevención de accidentes: calentamiento, material, preparación psicológica...
- Destacando el aspecto cualitativo del ejercicio (corrección, seguridad) sobre el cuantitativo.
- Aplicando técnicas de respiración y relajación.
- Desligando la condición física del rendimiento y valorando las cualidades físicas como elementos de mejora de la salud y prevención de enfermedades y disfunciones.

➤ **Educación para la paz.**

- Con ella se pretende ayudar a los alumnos/as a eliminar conflictos, resolviéndolos de una forma comprensiva y actuando en consecuencia y sin violencia.
- El diálogo frente a la agresividad.
- Crearemos relaciones basadas en la cooperación, solidaridad y justicia.
- Fomentaremos la organización de actividades basadas en la democracia, la tolerancia y la aceptación.

➤ **Educación ambiental.**

El objeto fundamental de esta educación es formar personas que sean capaces de comprender, juzgar y decidir sobre cuanto sucede a su alrededor, que sean críticos y solidarios con los problemas del entorno y que se consideren miembros activos de la sociedad. Participamos en una educación ambiental, desde los contenidos de actividad física en el medio natural.

➤ **Educación vial.**

El objetivo es que los ciudadanos asuman una mayor responsabilidad en la seguridad vial. Nosotros podemos contribuir:

- Capacitándolos motriz y perceptivamente, mejorando su condición y capacidades físicas.
- Realizando actividades en el medio natural para que se pongan en práctica sus conocimientos sobre cruces, circular en sentido contrario a los coches...
- Participando de forma cooperativa en actividades respetando las normas establecidas.

➤ **Educación para la vida en sociedad y convivencia.**

Este tema tiene un claro reflejo en el área de Educación Física, cuando se desarrollan juegos y actividades de forma colectiva que ponen de manifiesto el carácter de convivencia facilitando la asimilación de vida en sociedad, vida en común y la resolución pacífica de los problemas.

➤ **Nuevas tecnologías de la información y la comunicación.**

Nuestra área, debe adaptarse a los continuos cambios sociales, políticos, económicos, etc., que se producen de manera continua. Utilizando internet como fuente inagotable de información, seleccionando de forma crítica y responsable materiales multimedia que puedan facilitar los aprendizajes.

➤ **Cultura Andaluza.**

Nuestro entorno más cercano es nuestra Comunidad, la toma de conciencia y adquisición de hábitos no perjudiciales, favorecerá un acercamiento a la comprensión y respeto de las peculiaridades de nuestra Comunidad. Los contenidos en los que nuestra área participa de esta transversal son fundamentalmente: I

- Los juegos y deportes tradicionales y las danzas andaluzas.
- Importancia de conservar estos juegos y deportes propios de Andalucía.
- Investigación y aportación que puedan hacerle sus mayores sobre éstos.

- Reflexión sobre los juegos, danzas y otras manifestaciones autóctonas como elemento de comunicación personal y colectiva.

2.2.5. Contribución al desarrollo de las competencias.

Según la nueva normativa, la etapa de la ESO debe facilitar la adquisición de siete competencias clave que permiten poner el acento en aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles para su realización personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

- Competencia lingüística - CCL
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología - CMCT
- Competencia digital - CD
- Aprender a aprender - CAA
- Competencias sociales y cívicas - CSC
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor - SIEP
- Conciencia y expresiones culturales - CEC

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

La Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC) fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y

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

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

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

Finalmente, la Educación Física facilita el desarrollo de la competencia digital en el alumnado (CD) con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.

2.2.6. Criterios de evaluación de 2º ESO.

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.

3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.

5. Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.

6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.

7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.

8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.

2.3. Programación en 3º ESO.

2.3.1. Objetivos de 3º ESO.

La enseñanza de la Educación Física en el **tercer curso** de la **Enseñanza Secundaria Obligatoria** tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.

9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía, así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

2.3.2. Contenidos específicos de 3º ESO.

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física. La alimentación, la actividad física y la salud. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física. La recuperación tras el esfuerzo. Técnicas de recuperación. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la

consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Norma P.A.S., soporte vital básico. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2. Condición física y motriz.

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

Bloque 3. Juegos y deportes.

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

Bloque 4. Expresión corporal.

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. Técnicas de progresión en entornos no estables. Técnicas básicas de orientación. Elección de ruta, lectura continua, relocalización. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

2.3.3. Temporalización.

N.º de unidad	Unidades didácticas	Sesiones Trimestre	
0	ASSESSTING OUR BODY	3	Primero
1	THE HEALTH, THE FIRST (The general and specific warm up, Postural hygiene, balance diet, recovery,	6	Primero

	healthy life style, etc)		
2	PUT YOUR HEALTH IN SHAPE (training systems of strength, endurance, speed, balance and stretching)	8	Primero
3	PRE-SPORT GAMES	6	Primero
4	ATHLETICS III (shot put, long jump, relays race, speed races)	8	Segundo
5	BOTTLEBOL	8	Segundo
6	ALTERNATIVE GAMES AND SPORTS	8	Segundo
7	FLOORTBALL (strategies, tactics and technics groupal)	6	Tercero
8	ACROSPORT (Body expression)	5	Tercero
9	PHYSICAL ACTIVITIES IN THE NATURAL ENVIRONMENT	5	Tercero

2.3.4. Contenidos transversales.

Son contenidos educativos que responden a un proyecto de sociedad y de educación, relacionados entre sí, que buscan la autonomía moral de los alumnos y alumnas, son, sobre todo, contenidos de actitudes y valores.

Desde el área de Educación Física, los abordamos tanto en los objetivos como en las estrategias del proceso educativo.

➤ Educación para la igualdad entre los sexos.

Estamos trabajando en ella no haciendo discriminación por sexo a la hora de:

- Ocupar espacios
- Adquirir y utilizar cualquier material.
- Repartir roles, tareas y responsabilidad
- Poder participar en cualquier actividad.
- Formar grupos.

- Utilizar un lenguaje no sexista.
- Elaborar pruebas comunes.

➤ **Educación para el consumo.**

Les llevamos a conocer su condición de consumidores con sus derechos y obligaciones:

- Propiciando una actitud crítica ante la publicidad de instalaciones, prácticas deportivas, asociaciones, vestuario, materiales, bebidas...
- Responsabilizándolos en la adquisición, uso, conservación de materiales, vestuario, instalaciones...
- Informándoles sobre actividades y recursos para prácticas deportivas y dejándoles que decidan y opinen libremente sobre las mismas: variedad, condiciones, costes.
- Fomentando una actitud crítica, responsable y solidaria como participantes y como espectadores de actividades deportivas.

➤ **Educación moral y cívica:**

Esta Educación debe llevar al alumnado a criterios morales propios, derivados de la razón y el diálogo, solidarios y democráticos:

- Presentando la cooperación ante la competición.
- El esfuerzo sobre el rendimiento.
- El diálogo en lugar de la imposición y el razonamiento siempre por encima del mecanismo.

➤ **Educación para la salud:**

Uno de nuestros objetivos es mejorar las condiciones de vida y salud de nuestro alumnado, por ello nuestra área está muy ligada a esta transversal. Destacamos en nuestra participación:

- Problemas como la obesidad, disfunciones cardíacas, respiratorias y alteraciones posturales podrán ser tratadas bajo un prisma preventivo, dentro de un modelo educativo significativo y funcional.

- Medidas para la prevención de accidentes: calentamiento, material, preparación psicológica...
- Destacando el aspecto cualitativo del ejercicio (corrección, seguridad) sobre el cuantitativo.
- Aplicando técnicas de respiración y relajación.
- Desligando la condición física del rendimiento y valorando las cualidades físicas como elementos de mejora de la salud y prevención de enfermedades y disfunciones.

➤ **Educación para la paz.**

- Con ella se pretende ayudar a los alumnos/as a eliminar conflictos, resolviéndolos de una forma comprensiva y actuando en consecuencia y sin violencia.
- El diálogo frente a la agresividad.
- Crearemos relaciones basadas en la cooperación, solidaridad y justicia.
- Fomentaremos la organización de actividades basadas en la democracia, la tolerancia y la aceptación.

➤ **Educación ambiental.**

El objeto fundamental de esta educación es formar personas que sean capaces de comprender, juzgar y decidir sobre cuanto sucede a su alrededor, que sean críticos y solidarios con los problemas del entorno y que se consideren miembros activos de la sociedad. Participamos en una educación ambiental, desde los contenidos de actividad física en el medio natural.

➤ **Educación vial.**

El objetivo es que los ciudadanos asuman una mayor responsabilidad en la seguridad vial. Nosotros podemos contribuir:

- Capacitándolos motriz y perceptivamente, mejorando su condición y capacidades físicas.
- Realizando actividades en el medio natural para que se pongan en práctica sus conocimientos sobre cruces, circular en sentido contrario a los coches...

- Participando de forma cooperativa en actividades respetando las normas establecidas.

➤ **Educación para la vida en sociedad y convivencia.**

Este tema tiene un claro reflejo en el área de Educación Física, cuando se desarrollan juegos y actividades de forma colectiva que ponen de manifiesto el carácter de convivencia facilitando la asimilación de vida en sociedad, vida en común y la resolución pacífica de los problemas.

➤ **Nuevas tecnologías de la información y la comunicación.**

Nuestra área, debe adaptarse a los continuos cambios sociales, políticos, económicos, etc., que se producen de manera continua. Utilizando internet como fuente inagotable de información, seleccionando de forma crítica y responsable materiales multimedia que puedan facilitar los aprendizajes.

➤ **Cultura Andaluza.**

Nuestro entorno más cercano es nuestra Comunidad, la toma de conciencia y adquisición de hábitos no perjudiciales, favorecerá un acercamiento a la comprensión y respeto de las peculiaridades de nuestra Comunidad. Los contenidos en los que nuestra área participa de esta transversal son fundamentalmente: I

- Los juegos y deportes tradicionales y las danzas andaluzas.
- Importancia de conservar estos juegos y deportes propios de Andalucía.
- Investigación y aportación que puedan hacerle sus mayores sobre éstos.
- Reflexión sobre los juegos, danzas y otras manifestaciones autóctonas como elemento de comunicación personal y colectiva.

2.3.5. Contribución al desarrollo de las competencias.

Según la nueva normativa, la etapa de la ESO debe facilitar la adquisición de siete competencias clave que permiten poner el acento en aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles para su realización personal, ejercer la ciudadanía activa,

incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

- Competencia lingüística - CCL
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología - CMCT
- Competencia digital - CD
- Aprender a aprender - CAA
- Competencias sociales y cívicas - CSC
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor - SIEP
- Conciencia y expresiones culturales - CEC

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

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

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

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

Finalmente, la Educación Física facilita el desarrollo de la competencia digital en el alumnado (CD) con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.

2.3.6. Criterios de evaluación de 3º ESO.

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.

3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes,. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como medios de recuperación, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.

2.4. Programación en 4º ESO.

2.4.1. Objetivos de 4º ESO.

La enseñanza de la Educación Física en Enseñanza Secundaria Obligatoria tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.

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

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

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

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

2.4.2. Contenidos específicos de 4º ESO.

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.

Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Boque 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 intercambio 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 del 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.

2.4.3. Temporalización.

N.º de unidad	Unidades didácticas	Sesiones Trimestre	
0	ASSESSTING OUR BODY	3	Primero
1	SPECIFIC WARM UP	4	Primero
2	PHYSICAL ABILITIES (strength, endurance, speed, balance and stretching. The physical recovery)	12	Primero
3	YOUR HEALTH AND FITNESS (nutrition and diet, first	4	Segundo

aid and healthy life style)			
4	VOLLEYBALL	6	Segundo
5	FLOORBALL	6	Segundo
6	CROSSFIT II	6	Segundo
7	ACROSPORT (Body expression)	6	Tercero
8	PICKLEBALL	6	Tercero
9	SPORTS COMPETITIONS	6	Tercero
10	PHYSICAL ACTIVITIES IN THE NATURAL ENVIRONMENT: ORIENTEERING II	4	Tercero

2.4.4. Contenidos transversales.

Son contenidos educativos que responden a un proyecto de sociedad y de educación, relacionados entre sí, que buscan la autonomía moral de los alumnos y alumnas, son, sobre todo, contenidos de actitudes y valores.

Desde el área de Educación Física, los abordamos tanto en los objetivos como en las estrategias del proceso educativo.

➤ **Educación para la igualdad entre los sexos.**

Estamos trabajando en ella no haciendo discriminación por sexo a la hora de:

- Ocupar espacios
- Adquirir y utilizar cualquier material.
- Repartir roles, tareas y responsabilidad
- Poder participar en cualquier actividad.
- Formar grupos.
- Utilizar un lenguaje no sexista.
- Elaborar pruebas comunes.

➤ **Educación para el consumo.**

Les llevamos a conocer su condición de consumidores con sus derechos y obligaciones:

- Propiciando una actitud crítica ante la publicidad de instalaciones, prácticas deportivas, asociaciones, vestuario, materiales, bebidas...
- Responsabilizándolos en la adquisición, uso, conservación de materiales, vestuario, instalaciones...
- Informándoles sobre actividades y recursos para prácticas deportivas y dejándoles que decidan y opinen libremente sobre las mismas: variedad, condiciones, costes.
- Fomentando una actitud crítica, responsable y solidaria como participantes y como espectadores de actividades deportivas.

➤ **Educación moral y cívica:**

Esta Educación debe llevar al alumnado a criterios morales propios, derivados de la razón y el diálogo, solidarios y democráticos:

- Presentando la cooperación ante la competición.
- El esfuerzo sobre el rendimiento.
- El diálogo en lugar de la imposición y el razonamiento siempre por encima del mecanismo.

➤ **Educación para la salud:**

Uno de nuestros objetivos es mejorar las condiciones de vida y salud de nuestro alumnado, por ello nuestra área está muy ligada a esta transversal. Destacamos en nuestra participación:

- Problemas como la obesidad, disfunciones cardíacas, respiratorias y alteraciones posturales podrán ser tratadas bajo un prisma preventivo, dentro de un modelo educativo significativo y funcional.
- Medidas para la prevención de accidentes: calentamiento, material, preparación psicológica...

- Destacando el aspecto cualitativo del ejercicio (corrección, seguridad) sobre el cuantitativo.
- Aplicando técnicas de respiración y relajación.
- Desligando la condición física del rendimiento y valorando las cualidades físicas como elementos de mejora de la salud y prevención de enfermedades y disfunciones.

➤ **Educación para la paz.**

- Con ella se pretende ayudar a los alumnos/as a eliminar conflictos, resolviéndolos de una forma comprensiva y actuando en consecuencia y sin violencia.
- El diálogo frente a la agresividad.
- Crearemos relaciones basadas en la cooperación, solidaridad y justicia.
- Fomentaremos la organización de actividades basadas en la democracia, la tolerancia y la aceptación.

➤ **Educación ambiental.**

El objeto fundamental de esta educación es formar personas que sean capaces de comprender, juzgar y decidir sobre cuanto sucede a su alrededor, que sean críticos y solidarios con los problemas del entorno y que se consideren miembros activos de la sociedad. Participamos en una educación ambiental, desde los contenidos de actividad física en el medio natural.

➤ **Educación vial.**

El objetivo es que los ciudadanos asuman una mayor responsabilidad en la seguridad vial. Nosotros podemos contribuir:

- Capacitándolos motriz y perceptivamente, mejorando su condición y capacidades físicas.
- Realizando actividades en el medio natural para que se pongan en práctica sus conocimientos sobre cruces, circular en sentido contrario a los coches...
- Participando de forma cooperativa en actividades respetando las normas establecidas.

➤ **Educación para la vida en sociedad y convivencia.**

Este tema tiene un claro reflejo en el área de Educación Física, cuando se desarrollan juegos y actividades de forma colectiva que ponen de manifiesto el carácter de convivencia facilitando la asimilación de vida en sociedad, vida en común y la resolución pacífica de los problemas.

➤ **Nuevas tecnologías de la información y la comunicación.**

Nuestra área, debe adaptarse a los continuos cambios sociales, políticos, económicos, etc., que se producen de manera continua. Utilizando internet como fuente inagotable de información, seleccionando de forma crítica y responsable materiales multimedia que puedan facilitar los aprendizajes.

➤ **Cultura Andaluza.**

Nuestro entorno más cercano es nuestra Comunidad, la toma de conciencia y adquisición de hábitos no perjudiciales, favorecerá un acercamiento a la comprensión y respeto de las peculiaridades de nuestra Comunidad. Los contenidos en los que nuestra área participa de esta transversal son fundamentalmente: I

- Los juegos y deportes tradicionales y las danzas andaluzas.
- Importancia de conservar estos juegos y deportes propios de Andalucía.
- Investigación y aportación que puedan hacerle sus mayores sobre éstos.
- Reflexión sobre los juegos, danzas y otras manifestaciones autóctonas como elemento de comunicación personal y colectiva.

2.4.5. Contribución al desarrollo de las competencias.

Según la nueva normativa, la etapa de la ESO debe facilitar la adquisición de siete competencias clave que permiten poner el acento en aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles para su realización personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

- Competencia lingüística - CCL
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología - CMCT
- Competencia digital - CD
- Aprender a aprender - CAA
- Competencias sociales y cívicas - CSC
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor - SIEP
- Conciencia y expresiones culturales - CEC

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

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

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

Además, la actividad física favorece la motivación y la confianza que son factores cruciales para la adquisición de esta competencia.

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

Finalmente, la Educación Física facilita el desarrollo de la competencia digital en el alumnado (CD) con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.

2.4.6. Criterios de evaluación de 4º ESO.

1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CAA, SIEP.

3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA.

5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT, CAA.

6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT, CAA, CSC.

7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados. CAA, CSC, SIEP.

8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. CAA, CSC.

9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. CMCT, CAA, CSC.

10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes. CAA, CD, SIEP.

11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas. CSC, SIEP, CEC.

12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. CCL, CAA, SIEP, CEC.

3. PROGRAMACIÓN GENERAL PARA LA ETAPA DE ESO

3.1. Metodología: criterios metodológicos. Recursos y materiales didácticos.

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

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

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

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

Las directrices que debemos de seguir en el proceso de enseñanza y aprendizaje son aquellas que favorecen el aprendizaje significativo. Para conseguirlo, nos apoyamos en una serie de principios psicopedagógicos y didácticos.

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

El proceso de enseñanza-aprendizaje debe poseer un carácter sistematizado y adecuado a las diferencias y peculiaridades de los alumnos, detectadas mediante una

exploración inicial. El profesor debe planificar su intervención a partir de dicha situación, considerando que las diferencias individuales no han de suponer planteamientos discriminatorios.

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

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

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

Aspectos organizativos. La organización del aula.

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

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

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

La organización del tiempo.

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

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

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

El agrupamiento del alumnado.

Los agrupamientos del alumnado dependerán fundamentalmente de las características de las actividades. La **variedad** de éstos aporta **mayor enriquecimiento** al alumnado y rompe con la monotonía.

Los trabajos individuales fomentan la autonomía del alumnado y en muchas ocasiones la necesidad de superarse. Los trabajos en pequeños grupos favorecen el desarrollo de la desinhibición, de la colaboración y del respeto. Los trabajos en grandes grupos desarrollan en cada individuo nociones de responsabilidad para el buen funcionamiento de las tareas y de cooperación. En educación física, la tendencia es mixta en la utilización de los distintos tipos de agrupamientos, pues cada aprendizaje es específico y requiere una organización específica.

Sistemas de participación y motivación del alumnado.

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

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

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

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

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

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

- Crear un clima favorable en las clases.
- Fomentar el interés y curiosidad del alumnado.

- Estimular la participación de los alumnos, teniendo en cuenta las características particulares de cada alumno/a, escuchando y valorando sus intervenciones, que sean protagonistas...
- Planteando prácticas y/o actividades atractivas para ellos, usando recursos novedosos, fomentando el trabajo en grupo...

3.2. Instrumentos de evaluación y criterios de evaluación.

La evaluación es parte integrante del proceso de enseñanza y aprendizaje y actúa como elemento catalizador de los cambios que se han producido en los alumnos y del mismo desarrollo del proceso en el aula. Debe permitir al educando reflexionar sobre sus logros y problemas encontrados a lo largo del proceso y al profesor/a diseñar actividades específicas de ayuda, incluidas las de recuperación y profundización para cada caso. La evaluación no tiene un fin en sí misma, sino que es instrumento del proceso didáctico que posibilita una reflexión crítica y una mejora global del mismo.

Es por tanto formativa pues constata la validez o invalidez de los elementos que intervienen en el proceso y analiza continuamente el desarrollo y evolución del alumnado teniendo en cuenta su nivel de partida. Además, tiene un carácter integral pues atiende tanto a aspectos cognitivos, como procedimentales y de carácter social.

Los **procedimientos** que se utilizarán son:

- **La observación continua.** Es necesario que ésta sea planificada, sistemática, completa y registrable. Para ello recurriremos a las listas de control, las escalas ordinales, los registros de acontecimientos, etc.
- **La ejecución puntual de pruebas** y controles medibles y cuantificables. Se caracterizan fundamentalmente por su objetividad y porque al ejecutarlos el alumnado tiene conciencia de ser examinado.
- **Análisis de producción de los alumnos:** Montajes o producciones prácticas. Trabajo de investigación o búsqueda de información.
- La revisión y análisis de **trabajos** de clase (individuales y de grupo) y **exámenes orales o escritos** sobre las bases teóricas de las UD.

- La **autoevaluación**, con la que pretendemos una revisión crítica del estudiante sobre su propio proceso y que se responsabilice de su educación.
- La **coevaluación**, todos los alumnos deben valorar las capacidades de sus compañeros, el interés, la participación, etc.

¿Cuándo evaluar?

Hay tres situaciones que marcan los momentos claves para el profesor en su actividad docente:

- Comprobar los conocimientos que traen su alumnado: **evaluación inicial**.
- El desarrollo continuo y progresivo del proceso: **evaluación continua**.
- La evidencia de los conocimientos y actitudes adquiridos en un momento dado: **evaluación sumativa**.

Los **instrumentos** que se utilizarán son:

- **EXAMEN:** Tendrá en cuenta los aspectos teórico-prácticos trabajados durante todo el trimestre. Éste podrá ser escrito u oral según el contenido a tratar y cómo se adapte al alumnado.
- **CUADERNO:** Con el propósito de recopilar todas sus fichas y trabajos. En él deberán recoger toda la información que se les vaya dando a lo largo del curso. Además del contenido, se valorará la presentación del cuaderno.
- **TRABAJOS MONOGRÁFICOS:** Con relación a los contenidos trabajados en las unidades didácticas. Supondrán la puesta en común final al trabajo realizado en el transcurso de las sesiones de dichas unidades. Podrán sugerirse trabajos individuales o en grupo (portfolios, etc.)

- PRUEBAS PRÁCTICAS: Pudiendo ser expositivas de desarrollo teórico como presentaciones orales o dirigiendo partes específicas de las sesiones de manera práctica.
- OBSERVACIÓN SISTEMÁTICA: Permitirá valorar determinados aspectos durante el desarrollo de las sesiones prácticas (participación activa, actitud positiva, predisposición e implicación, interés hacia la materia, nivel de esfuerzo realizado, etc.) que el profesorado reflejará en su cuaderno de clase mediante **registros anecdóticos, listas de control, rúbricas**,... (ya sea en formato papel o digital. En este caso, utilizando preferentemente Classroom para su envío y recepción, aunque también se puede utilizar el correo corporativo con esta finalidad).

A partir de la información obtenida con los distintos instrumentos de evaluación emitiremos juicios con el fin de orientar el proceso de toma de decisiones con relación al grado de consecución de los criterios de evaluación. Consideramos importante triangular la información a partir de diversos instrumentos.

Los diferentes instrumentos de evaluación nos permitirán valorar el nivel de logro de los diferentes criterios de evaluación y sus correspondientes estándares de aprendizaje por parte del alumnado.

Criterios de evaluación

La ponderación de los criterios de evaluación se puede consultar en la plataforma Séneca, en el apartado correspondiente a la asignatura de Educación Física, así como en el Anexo II. Igualmente, a continuación se aclaran algunos aspectos importantes relativos a la calificación:

- Todas las pruebas tendrán una valoración de 0 a 10.
- La nota del primer trimestre será la nota media aritmética ponderada de todos los criterios trabajados en el primer trimestre.
- La nota del segundo trimestre será la nota media aritmética ponderada de todos los criterios trabajados en el segundo trimestre.

- La nota del tercer trimestre será la nota media aritmética ponderada de todos los criterios trabajados en el tercer trimestre.

- La nota ordinaria o final del curso será la nota media aritmética ponderada de todos los criterios trabajados a lo largo de los tres trimestres. No obstante, para la obtención de esta nota y con el propósito de no mermar al alumnado que haya suspendido algún o algunos trimestres, se tendrá en cuenta si ha habido evolución del alumno trimestre tras trimestre.

Así, aquel alumno que en evaluación ordinaria obtenga una nota inferior a 5 tendrá que recuperar aquellos criterios de evaluación que tengan una calificación inferior a 5.

En cuanto a **recuperaciones**, aquel alumnado que en la evaluación ordinaria esté suspenso tendrá la oportunidad de superar la materia en **junio y/o septiembre** mediante:

A) Realización de una prueba escrita en la que se evaluarán contenidos de carácter teórico-práctico.

B) Entrega de un trabajo teórico-práctico relacionado con contenidos de la asignatura siguiendo un guión dado por el profesor/a.

C) Entrega de fichas y/o cuadernillo.

La elección de una u otra herramienta de evaluación quedará a criterio del profesor y dependerá, fundamentalmente, de los objetivos y criterios de evaluación no superados y de las características particulares y situación concreta de cada alumno/a.

El redondeo de las calificaciones obtenidas en cada trimestre se realizará por aproximación. A modo de ejemplo, un 6,5 será un 7 o un 6,4 será un 6.

Además, se deben tener en cuenta **los siguientes aspectos**:

- La asistencia a las sesiones prácticas es obligatoria. Cuando un alumno alcance el 25% de faltas injustificadas en el trimestre (6 sesiones), deberá realizar un trabajo teórico-práctico o cualquier otra actividad que será establecida por el profesorado y que estará en función de los criterios trabajados en clase durante su ausencia.

- El alumnado que no realice alguna de las actividades prácticas propuestas será evaluado en ésta con la mínima nota y para la recuperación de ésta, deberá realizar un trabajo teórico- práctico o cualquier otra actividad que será establecida por el profesorado.

- El alumnado que no realice una prueba por ausencia en el día fijado para la misma y no presente la debida justificación, será evaluados con la mínima nota y para la recuperación de ésta, deberá realizar la prueba en cuestión, presentando el justificante correspondiente.

3.3. MEDIDAS Y PROGRAMAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

3.3.1. Programas de atención a la diversidad.

La atención a la diversidad en Educación en los centros docentes públicos de Andalucía es fundamental y es nuestro deber ponerla en práctica a través de nuestras metodologías.

Líneas generales de actuación:

- Ofrecer la información conceptual de manera progresiva, indicando cuáles son los aspectos fundamentales.
- Ofrecer las tareas de forma progresiva, de tal manera que cada alumno/a continuará trabajando según corresponda al nivel que vaya alcanzando.
- Asumir las diferencias en el grupo y proponiendo ejercicios de diversa dificultad en su ejecución (actividades de refuerzo y/o ampliación).
- Ofrecer tareas alternativas al alumno/a que, por razones justificadas, no pueda trabajar en la tarea planteada a la clase.
- Facilitar la evaluación individualizada, en la que se fijan las metas que el alumno/a debe alcanzar a partir de criterios derivados de su propia situación inicial, o sea, aplicando una evaluación criterial (y no normativa).
- Adecuar las estrategias de enseñanza-aprendizaje promoviendo la ayuda dentro del grupo-clase, focalizar la atención y ofrecer una gama amplia de actividades para permitir que cada uno se sitúe en su zona de desarrollo próximo.
- Proponer agrupamientos heterogéneos y homogéneos, así como fomentar el buen clima en clase.
- Emplear materiales que todos/as puedan manejar. Los espacios y tiempos destinados al apoyo específico se tendrán en cuenta en la planificación del curso.

- En Educación Física, al ser un área predominantemente procedimental, el tipo de medida de apoyo más interesante es el apoyo simultáneo e individual. Si es necesario, se emprenderán proceso de Adaptación Curricular o de Diversificación Curricular, con la participación del profesor Tutor y del Departamento de Orientación.

3.3.1.1. Programas de refuerzo del aprendizaje.

a) Alumnado que no promociona de curso.

Debido a la complejidad y a la característica eminentemente práctica y participativa de esta materia y siendo esta de carácter obligatorio en todos los cursos, se estima que las medidas para ayudar a los **alumnos repetidores** se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

Cada profesor/a se encargará de buscar información acerca de aquellos alumnos que estén en esta situación de repetición con Educación Física no superada del curso anterior.

Tener mayor y más frecuente contacto con los padres de estos alumnos/as para un seguimiento más individualizado y específico, a través de la plataforma Séneca y PASEN.

Preguntar frecuentemente mediante entrevistas breves la motivación y su relación con la asignatura durante el curso en vigor, así como una reflexión conjunta acerca de la dinámica este curso.

Revisar su actitud, trabajo, esfuerzo.

Revisar la justificación de faltas, especialmente en días de realización de pruebas con cierta carga para la evaluación.

Preguntar dudas o dificultades con mayor frecuencia.

Plantear en caso necesario mayor número de alternativas a juegos o actividades que le permitan conseguir de igual manera o similar el desarrollo de las competencias planteadas para este curso.

Cabe señalar que el número de alumnos/as que se encuentran en esta situación en el curso académico 2021-2022 son un total de 12.

b) Alumnado que no supera materias/ámbitos de cursos anteriores.

Dado el carácter fundamentalmente práctico de la asignatura de Educación Física, el alumnado que tenga la **materia pendiente** del curso anterior podrá aprobarla si:

- 1- Aprueba el curso académico en el que se encuentra matriculado actualmente.
- 2- En caso de que no apruebe éste curso académico, superando el trabajo teórico-práctico propuesto mediante la plataforma Classroom con fecha de entrega máxima 31 de Enero de 2022.

Se informará al alumnado de este hecho y se le recordará puntualmente su situación para que no caiga en el olvido. Para ello, se habilitará el espacio ya comentado en Classroom con el fin de atender las demandas de este alumnado y como forma de envío y recepción de dichos trabajos. Cabe destacar que el número de alumnos/as que se encuentran en esta situación en el curso académico 2021-2022 son 19, distribuidos de la siguiente manera según el nivel:

Pendiente de 1º ESO	2ºA	3 alumnos/as	2ºB	6 alumnos/as	2ºC	3 alumnos/as
Pendiente de 2º ESO	3ºA	2 alumnos/as	3ºB	2 alumnos/as	3ºC	2 alumnos/as
Pendiente de 3º ESO	4ºA	1 alumno/a				
Pendiente de 4º ESO	0 alumno/a					

c) Alumnado con dificultades de aprendizaje y con NEAE.

Partimos de la base de que cada alumno/a es “un mundo”. Por eso, intentamos que el aprendizaje sea individualizado, de forma que cada uno observe su propia progresión.

Los alumnos con necesidades educativas especiales tendrán la posibilidad de adaptar los contenidos a sus necesidades específicas con la supervisión del profesor/a. En la mayor parte de las sesiones que proponemos se han utilizado materiales y reglamentaciones adaptadas a la edad y a una concepción menos competitiva y más lúdica de la actividad física, por lo cual prácticamente todos los alumnos y alumnas pueden participar sin importar demasiado el nivel de ejecución motriz, evitando así muchos apartamientos por necesidades especiales.

De cualquier forma, para casos concretos en los que el alumno o alumna no puede participar de igual manera que el resto, el cuaderno de clase va a ser un elemento de integración francamente positivo. En él el alumno anotará todas las circunstancias que se den en cada sesión. Así mismo, podrá, mediante la presentación de trabajos relacionados

con las diferentes unidades, participar activamente en los contenidos que se desarrollen en los distintos bloques.

El trabajo en pequeños grupos permite que no todos los alumnos del aula estén haciendo las mismas actividades al mismo tiempo y con el mismo nivel de complejidad. Esto posibilita que las adaptaciones precisas para los alumnos con necesidades educativas especiales puedan ponerse en práctica consiguiendo una integración real en la dinámica del aula.

Se puede utilizar en la presentación de los contenidos, diferentes estrategias y procedimientos didácticos. Esto hará que compensen posibles carencias de algunos alumnos en el acceso a la información, ya sea por limitaciones sensoriales, problemas de motivación, atención, etc.

Utilizar gran variedad de instrumentos y recursos didácticos. Además de los libros de texto hay muchos materiales escritos que pueden resultar muy motivadores para los alumnos/as con dificultades: folletos, prensa, ... y muchos materiales no impresos que pueden favorecer la comprensión y mejorar la motivación: fotografías, vídeos, diapositivas, etc.

Específicamente y en la etapa de Secundaria, encontramos 2 alumnos con discapacidades físicas leves, 3 alumnos con TDAH y 1 alumno con autismo. Para estos casos, la prioridad es que sigan por todos los medios la dinámica normal de las clases y por este motivo, creemos necesario adaptarles sólo lo más imprescindible. Además de todas las adaptaciones generales expuestas anteriormente, a continuación se exponen una serie de aspectos prácticos más específicos que tendremos en cuenta para estos alumnos:

- Favorecer la cooperación mediante los trabajos grupales.
- Controlar los estímulos y las dinámicas de las clases de manera que la intensidad en las sesiones se adapte todo lo posible, especialmente al alumnado con TDAH.
- Establecer rutinas, de manera que el alumnado conozca de antemano los pasos a seguir en cada sesión.

- Adaptar mediante pequeñas pautas los juegos y deportes que tengan un carácter más competitivo, con el fin de hacerlos extensibles a todo el mundo y sin alterar notablemente el juego o deporte en sí mismo.

d) Alumnado con adaptaciones curriculares significativas.

En el curso actual, no hay alumnado que requiera este tipo de adaptación en la materia de Educación Física.

3.3.1.2. Programas de profundización.

Respecto a este alumnado, cabe destacar que el departamento tendrá en cuenta sus características. Al abarcar las mismas distintos ámbitos consideramos necesario el desarrollo de tareas que estimulen sus capacidades en la medida que las sesiones de esta materia pueda hacerlo, pero en este apartado decir que no encontramos alumnos con altas capacidades físicas o motrices que requieran este tipo de adaptación en la materia de Educación Física.

3.3.1.3. Programas de Mejora del Aprendizaje y del Rendimiento (PMAR).

En el curso actual, no se han encontrado dificultades en el alumnado que sigue el Programa de Mejora del Aprendizaje y del Rendimiento (PMAR) relacionadas con la materia de Educación Física.

3.3.2. Medidas específicas de atención a la diversidad.

Además de todas las medidas comentadas en los puntos anteriores, a continuación enunciamos otras más específicas. En este sentido, tenemos: las actividades de **ampliación** (para atender a alumnos/as que muestran dominio de los contenidos trabajados) **y las actividades de refuerzo**, que se realizarán de la siguiente manera:

Actividades de refuerzo	Actividades de profundización
<p>Aumento más progresivo de la dificultad (más estaciones, por ejemplo).</p> <p>Mayor número de orientaciones.</p> <p>Recursos más asequibles (balones más ligeros, por ejemplo).</p>	<p>Aumento del nivel de dificultad (más peso, más estímulos, etc.).</p> <p>Incremento de su autonomía y del grado de responsabilidad (ayuda a los compañeros, por ejemplo).</p>

Otra medida específica a tener en cuenta en las clases de Educación Física es la motivación del alumnado. Creemos firmemente en que, si fomentamos la motivación hacia la práctica mediante nuestros recursos (metodológicos, materiales, etc.) podemos ayudar significativamente a incrementar su interés por la actividad física y como consecuencia, aumentar su participación y llegar más fácilmente al aprendizaje específico del contenido que se trate. Seguidamente, aportamos una serie de estrategias para la motivación:

Estrategias para la motivación:

- Partir de sus intereses (debates, lluvia de ideas, encuestas...)
- Ampliar sus intereses, asociar nuevos contenidos a experiencias de la vida cotidiana, aprovechar noticias de actualidad, realizar un debate, poner una película...
- Explicar los objetivos que se persiguen con las tareas, así como las normas que han de seguirse.
- Planear actividades que supongan un reto.
- Reforzar el esfuerzo o proceso. Implica que no se prime el éxito por encima de otras consideraciones o la rapidez en terminar, sino la dedicación, el esfuerzo, los intentos de mejorar...

Alumnado lesionado.

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

- Trabajo de colaboración en la realización de la clase. En el caso de que la lesión no se lo impida, podrá, ayudar al profesorado con la distribución y recogida del material, organización y desarrollo de la clase, etc.
- Además, si así lo establece el profesor, el alumnado deberá cumplimentar una ficha, que recoja el desarrollo de la sesión de clase en la que no ha participado de forma activa.

- Trabajo de evaluación. En caso de que dicha lesión le impida la realización de alguna prueba de carácter práctico o le obligara a no intervenir en la mayoría de las sesiones dedicadas a un contenido específico, el alumno **deberá realizar un trabajo teórico-práctico** relacionado con los contenidos de dicha unidad y el profesor será el encargado de proporcionarle las indicaciones para la realización del trabajo.

Alumnado exento de la parte práctica durante todo el curso.

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

Los instrumentos de evaluación a aplicar, serán:

- Realización del examen teórico-práctico (escrito/oral) igual que el resto del alumnado.
- Trabajo teórico- práctico sobre los contenidos trabajados en cada unidad didáctica.

3.4. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA AL PROYECTO LINGÜÍSTICO DE CENTRO.

Antes de nada, debemos comentar que, por normativa, los contenidos propios del área, materia o módulo impartidos en lengua extranjera, que en ningún caso deben ser inferiores al 50% de los recogidos en las programaciones de las ANL o MPNL, serán evaluados en esa lengua teniendo como referente los criterios de evaluación definidos en las programaciones didácticas, donde se indicará la ponderación de los mismos. Para ello, se hará uso de estrategias e instrumentos de evaluación variados y que fomenten la autoevaluación y la coevaluación, tales como rúbricas, escalas de estimación, listas de control,... incluyendo actividades evaluables tanto orales como escritas.

- Actividades que estimulen el hábito e interés por la lectura:
 - Apuntes de Educación Física.
 - Fichas que se irán entregando a lo largo del curso (frecuencia cardiaca, deportes, juegos...)

- Normas para la realización de las pruebas de condición física.
 - Normas de la asignatura.
 - Artículos sobre temas diversos, para comentar posteriormente en clase.
- Actividades que estimulen la capacidad de expresarse correctamente en público:
- Trabajos de diversos temas (juegos populares, deportes, cualidades físicas...), que deberán elaborar y exponer posteriormente en clase.
 - Explicación del alumno/a a sus compañeros y compañeras de diversos ejercicios: calentamiento, juegos populares, ejercicios varios, etc.
 - Respuesta del alumno/a a las preguntas teórico – prácticas del profesor.

4. PROGRAMACIÓN PARA BACHILLERATO

4.1. 1º BACHILLERATO.

4.1.1. Objetivos de 1º de Bachillerato.

La enseñanza de la Educación Física en Bachillerato tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

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.

4.1.2. Contenidos específicos de 1º Bachillerato.

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.

4.1.3. Temporalización.

N.º de unidad	Unidades didácticas	Sesiones Trimestre	
0	ASSESSTING OUR BODY	3	Primero
1	SPECIFIC WARM UP	4	Primero
2	TRAINNING SYSTEMS	12	Primero
3	NUTRITION: HEALTHY LIFE STYLE	4	Segundo
4	ULTIMATE	6	Segundo
5	INCLUSIVE SPORTS	4	Segundo
6	CROSSFIT III (planning your training)	6	Segundo
7	ACROSPORT (Body expression)	6	Tercero
8	BADMINTON	6	Tercero
9	SPORTS COMPETITIONS	6	Tercero
10	PHYSICAL ACTIVITIES IN THE NATURAL ENVIRONMENT	4	Tercero

4.1.4. Contenidos transversales.

Son contenidos educativos que responden a un proyecto de sociedad y de educación, relacionados entre sí, que buscan la autonomía moral de los alumnos y alumnas, son, sobre todo, contenidos de actitudes y valores.

Desde el área de Educación Física, los abordamos tanto en los objetivos como en las estrategias del proceso educativo.

➤ Educación para la igualdad entre los sexos.

Estamos trabajando en ella no haciendo discriminación por sexo a la hora de:

- Ocupar espacios
- Adquirir y utilizar cualquier material.
- Repartir roles, tareas y responsabilidad
- Poder participar en cualquier actividad.
- Formar grupos.
- Utilizar un lenguaje no sexista.
- Elaborar pruebas comunes.

➤ Educación para el consumo.

Les llevamos a conocer su condición de consumidores con sus derechos y obligaciones:

- Propiciando una actitud crítica ante la publicidad de instalaciones, prácticas deportivas, asociaciones, vestuario, materiales, bebidas...
- Responsabilizándolos en la adquisición, uso, conservación de materiales, vestuario, instalaciones...
- Informándoles sobre actividades y recursos para prácticas deportivas y dejándoles que decidan y opinen libremente sobre las mismas: variedad, condiciones, costes.
- Fomentando una actitud crítica, responsable y solidaria como participantes y como espectadores de actividades deportivas.

➤ **Educación moral y cívica:**

Esta Educación debe llevar al alumnado a criterios morales propios, derivados de la razón y el diálogo, solidarios y democráticos:

- Presentando la cooperación ante la competición.
- El esfuerzo sobre el rendimiento.
- El diálogo en lugar de la imposición y el razonamiento siempre por encima del mecanismo.

➤ **Educación para la salud:**

Uno de nuestros objetivos es mejorar las condiciones de vida y salud de nuestro alumnado, por ello nuestra área está muy ligada a esta transversal. Destacamos en nuestra participación:

- Problemas como la obesidad, disfunciones cardíacas, respiratorias y alteraciones posturales podrán ser tratadas bajo un prisma preventivo, dentro de un modelo educativo significativo y funcional.
- Medidas para la prevención de accidentes: calentamiento, material, preparación psicológica...
- Destacando el aspecto cualitativo del ejercicio (corrección, seguridad) sobre el cuantitativo.
- Aplicando técnicas de respiración y relajación.
- Desligando la condición física del rendimiento y valorando las cualidades físicas como elementos de mejora de la salud y prevención de enfermedades y disfunciones.

➤ **Educación para la paz.**

- Con ella se pretende ayudar a los alumnos/as a eliminar conflictos, resolviéndolos de una forma comprensiva y actuando en consecuencia y sin violencia.
- El diálogo frente a la agresividad.
- Crearemos relaciones basadas en la cooperación, solidaridad y justicia.
- Fomentaremos la organización de actividades basadas en la democracia, la tolerancia y la aceptación.

➤ **Educación ambiental.**

El objeto fundamental de esta educación es formar personas que sean capaces de comprender, juzgar y decidir sobre cuanto sucede a su alrededor, que sean críticos y solidarios con los problemas del entorno y que se consideren miembros activos de la sociedad. Participamos en una educación ambiental, desde los contenidos de actividad física en el medio natural.

➤ **Educación vial.**

El objetivo es que los ciudadanos asuman una mayor responsabilidad en la seguridad vial. Nosotros podemos contribuir:

- Capacitándolos motriz y perceptivamente, mejorando su condición y capacidades físicas.
- Realizando actividades en el medio natural para que se pongan en práctica sus conocimientos sobre cruces, circular en sentido contrario a los coches...
- Participando de forma cooperativa en actividades respetando las normas establecidas.

➤ **Educación para la vida en sociedad y convivencia.**

Este tema tiene un claro reflejo en el área de Educación Física, cuando se desarrollan juegos y actividades de forma colectiva que ponen de manifiesto el carácter de convivencia facilitando la asimilación de vida en sociedad, vida en común y la resolución pacífica de los problemas.

➤ **Nuevas tecnologías de la información y la comunicación.**

Nuestra área, debe adaptarse a los continuos cambios sociales, políticos, económicos, etc., que se producen de manera continua. Utilizando internet como fuente inagotable de información, seleccionando de forma crítica y responsable materiales multimedia que puedan facilitar los aprendizajes.

➤ **Cultura Andaluza.**

Nuestro entorno más cercano es nuestra Comunidad, la toma de conciencia y adquisición de hábitos no perjudiciales, favorecerá un acercamiento a la comprensión y respeto de las peculiaridades de nuestra Comunidad. Los contenidos en los que nuestra área participa de esta transversal son fundamentalmente: I

- Los juegos y deportes tradicionales y las danzas andaluzas.
- Importancia de conservar estos juegos y deportes propios de Andalucía.
- Investigación y aportación que puedan hacerle sus mayores sobre éstos.
- Reflexión sobre los juegos, danzas y otras manifestaciones autóctonas como elemento de comunicación personal y colectiva.

4.1.5. Contribución al desarrollo de las competencias.

Según la nueva normativa, la etapa de la ESO debe facilitar la adquisición de siete competencias clave que permiten poner el acento en aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles para su realización personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

- Competencia lingüística - CCL
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología - CMCT
- Competencia digital - CD
- Aprender a aprender - CAA
- Competencias sociales y cívicas - CSC
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor - SIEP
- Conciencia y expresiones culturales - CEC

La Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias incluida la competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT) ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como

indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).

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

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

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

Finalmente, la Educación Física facilita el desarrollo de la competencia digital en el alumnado (CD) con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.

4.1.6. Criterios de evaluación 1º de Bachillerato.

1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.

3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones. CMCT, CAA, SIEP.

5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. CMCT, CAA, CD, SIEP.

6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. CMCT, CSC, SIEP.

7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. CMCT, CAA, CSC.

8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física. CSC, SIEP.

9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. CCL, CD, CAA.

4.2. 2º BACHILLERATO.

ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA ***Asignatura de Libre Configuración Autónoma (LCA)-*** ***Materia de Diseño Curricular Propio***

La materia “Actividad física, salud y calidad de vida” tiene como finalidad principal el desarrollo de la competencia motriz, entendida como la integración de conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones vinculados a la conducta motora. Esta competencia viene descrita en la normativa andaluza como elemento transversal a trabajar por todas las materias.

Para el desarrollo de la competencia motriz no es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno. De este modo el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar las emociones vinculadas a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales como el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto a las normas, y la seguridad entre otras. Todo ello con el objetivo final de hacer que nuestra ciudadanía sea competente motrizmente y que los hábitos adquiridos sirvan para poder tener autonomía en la práctica de actividades físico-deportivas, una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos.

En este aspecto, esta materia pretende ofrecer al alumnado de 2º de Bachillerato la posibilidad de seguir desarrollando su competencia dentro del ámbito escolar, con un tiempo programado y bajo la supervisión de profesionales, de especial importancia en un curso escolar que, debido a la alta exigencia académica, impide a muchos de nuestros alumnos y alumnas seguir con una práctica físico-deportiva regular en otros momentos del día. Igualmente supone la adquisición de conocimientos, experiencias y aprendizajes básicos para los estudiantes de ciclos formativos de grado superior o grados universitarios relacionados con la actividad física y la salud.

Se trabajará un amplio repertorio de acciones motrices. Actividades individuales en entornos estables como el atletismo, la natación y la gimnasia entre otros. Actividades de oposición como los juegos uno contra uno, los juegos de lucha y los deportes de raqueta. Actividades de colaboración con y sin oponentes como los juegos tradicionales, los relevos, y deportes como balonmano, fútbol sala, voleibol, baloncesto y deportes alternativos. Actividades en entornos no estables como el senderismo, la orientación deportiva, deportes acuáticos y de nieve. Actividades de índole artística o de expresión como los juegos dramáticos, el mimo, las danzas y las composiciones coreográficas entre otras.

Esta práctica debe respetar las condiciones de uso y aplicación que la garanticen como saludable y segura, para lo que la supervisión del profesorado de Educación Física resulta imprescindible. Además es necesario que el alumnado aprenda a realizar actividad físico-deportiva correctamente, orientada hacia la salud individual y colectiva, con un desarrollo adecuado de las capacidades físicas y motrices, así como valores individuales y sociales con especial atención a la gestión y ocupación del tiempo libre y de ocio.

Debe favorecer la autogestión y la autonomía que están implicadas en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable.

Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de profesiones y de oferta de estudios superiores relacionados con la actividad físico-deportiva, con la salud individual y colectiva, y con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia tratará de presentar distintas alternativas que sirvan para que

el alumnado pueda adoptar criterios de valoración de estas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en el de las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que las capacidades físicas y motrices se convierten en un aspecto imprescindible para su desarrollo.

4.2.1. Objetivos en 2º Bachillerato.

La enseñanza de la materia “Actividad física, salud y calidad de vida” en 2º de bachillerato tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

1.- Practicar una amplia variedad de situaciones motrices en diferentes contextos aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control.

2.- Realizar diversas composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas, con una intencionalidad lúdica.

3.- Practicar deportes de oposición y colaboración en contextos recreativos, buscando la máxima eficacia en la práctica.

4.- Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma un programa personal de actividad físico-deportiva 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 sus motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.

5.- Valorar la actividad físico-deportiva como medio fundamental para alcanzar una mejor salud y calidad de vida a lo largo del tiempo.

6.- Actuar de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las actividades físico-deportivas, evitando situaciones de riesgo derivada

de las mismas y aplicando ante determinados accidentes producidos en la práctica deportiva, las técnicas de primeros auxilios adecuadas.

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

Estrategias metodológicas

La materia debe fomentar entre el alumnado la autonomía, las relaciones sociales y la competencia, entendida ésta como la eficacia y la confianza en lo que se hace. De esta forma, en función de las decisiones que tome el docente a la hora del diseño de su práctica, se contribuirá al desarrollo integral del alumnado e incidirá en su posterior calidad de vida. Los estilos docentes que se utilicen deben ser capaces de generar climas de aprendizaje óptimos en el aula.

El género como construcción social es un aspecto que todavía sigue condicionando la persistencia de estereotipos que determinan que algunas actividades sean consideradas más apropiadas para las chicas y otras para los chicos.

Este hecho es un aspecto que puede limitar las experiencias motrices en las que se pueden introducir tanto unas como otras. Que esto sea así, depende de factores como la tradición histórica y cultural asociada a los tipos de actividades, la imagen que determinadas actividades transmiten los medios de comunicación, las percepciones del alumnado sobre las mismas, lo que se entiende como “normal” en un contexto de práctica concreto,...

Desde la Educación Física tenemos la ocasión y la responsabilidad de intervenir para contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión y contribuir a la consecución de una igualdad efectiva y real de oportunidades para todos.

Algunas de las acciones que podemos realizar son: ofrecer un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades por itinerario de enseñanza-aprendizaje, preservar la seguridad afectiva y emocional del alumnado en todos los tiempos pedagógicos, no tolerando los comportamientos excesivamente competitivos y agresivos y siendo tajantes con discriminaciones de cualquier tipo, priorizar en la elección de actividades aquellas que no tengan estereotipos de género, para que todo el alumnado se pueda sentir identificado e intervenir de forma explícita sobre lo que significa la construcción social del género cuando se elijan actividades con estereotipos para poder reconstruir ese ideario colectivo.

Es esencial que el docente de Educación Física desarrolle y aplique una gama suficiente de técnicas, estilos de enseñanza y estrategias en la práctica que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias claves adaptándose al grupo y a cada alumno.

Se buscará una variedad y un máximo aprovechamiento de la forma de utilización de los espacios (convencionales y no convencionales), el tiempo, los materiales, las organizaciones, etc., con la finalidad de conseguir el mayor tiempo de compromiso motor del alumnado durante las sesiones de Educación Física.

Por otra parte, es necesario que se planteen objetivos realistas para poder alcanzar los éxitos deseados. Tanto el docente a la hora de programar sus clases, como ayudar al alumnado a plantearse ellos mismos objetivos realistas en función de sus capacidades para que alcancen los resultados deseados e incrementen su adherencia hacia la práctica de actividades físico-deportivas como estilo de vida.

Se fomentará un clima de clase orientado a la tarea, promoviendo metas autorreferenciales, centrándonos en el proceso de enseñanza-aprendizaje y diseñando actividades basadas en la variedad, el reto personal y la implicación activa en las mismas. Para ello se utilizarán criterios relativos al progreso personal, al esfuerzo y al dominio de la tarea.

Se promoverá la motivación intrínseca hacia la práctica físico-deportiva, ofreciendo al alumnado un mayor grado de responsabilidad y capacidad de elección, tomando decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles. En otras palabras, implicando al alumnado en su proceso de enseñanza-aprendizaje con responsabilidad.

Se debe reconocer el progreso individual y la mejora del alumnado, asegurando las mismas oportunidades de recompensa. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados y utilizar diferentes tipos de *feedback* adaptados a cada persona y a cada situación. La equidad en la acción del profesorado va a favorecer entre el alumnado una visión positiva hacia la práctica físico-deportiva, eliminando estereotipos sobre la misma. Se orientará al alumnado en la adquisición de técnicas de concentración y de autocontrol.

La evaluación tendrá un carácter formativo y será criterial e integradora. Los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos serán los criterios de evaluación.

El profesorado evaluará tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente. Asimismo, se fomentará una evaluación compartida, promoviendo la autoevaluación del alumnado y respetando la misma. De esta forma se implicará al alumnado en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje y se estarán afianzando hábitos de vida saludable.

Se deberá asegurar que el proceso de enseñanza-aprendizaje y la práctica físico-deportiva se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá implementar un protocolo de actuación en caso de accidente. Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado. Para ello se fomentará un uso adecuado de las nuevas tecnologías.

Para el desarrollo de todos los contenidos relacionados en esta materia se hace imprescindible la realización de actividades complementarias y/o extraescolares. No es

posible la adquisición de hábitos de salud y calidad de vida solo con lo que se realice en los centros educativos sino que se tendrán que realizar actividades en los entornos próximos del centro así como en los entornos naturales de Andalucía.

4.2.2. Contenidos específicos de 2º Bachillerato.

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- Características que deben reunir las actividades físico-deportivas con un enfoque saludable. Elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
- Formulación de objetivos en un programa de actividad físico-deportiva para la salud. La actividad físico-deportiva programada.
- Iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas. Asociacionismo, práctica programada de actividad físico-deportiva, voluntariado,...
- Las actividades físico-deportivas, como recurso de ocio activo. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras. Identificación de los aspectos organizativos y los materiales necesarios. Las profesiones del deporte.
- Riesgos asociados a las actividades físico-deportivas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. La responsabilidad y la gestión del riesgo.
- Primeros auxilios en la práctica deportiva.
- Los materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. Normas de uso y seguridad de los mismos.
- Integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. Actividades de sensibilización con distintos tipos de discapacidad.
- Tratamiento de información del ámbito de la actividad física y el deporte con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. Las aplicaciones para dispositivos móviles. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o Senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil,...), 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 personalizado.
- Las capacidades físicas y motrices considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. Planes de entrenamiento.
- 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 físico-deportivas 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 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 los adversarios en las situaciones colectivas.
- Situaciones motrices en contextos lúdicos y competitivos.
- 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. La aportación de cada uno. Deportes de colaboración-oposición.
- 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 los participantes.

Bloque 4. Expresión corporal

- Composiciones o montajes artísticos expresivos. Acrosport, circo, musicales, representaciones teatrales,... con intencionalidad lúdica.
- Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.

Bloque 5. Actividades físico-deportivas en el medio natural

- Técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. Ruta de BTT, vela, kayaks, surf, esquí, ...
- Reglas sociales y cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. Normas básicas de uso de centros deportivos y espacios naturales y urbanos.

4.2.3. Temporalización.

N.º de unidad	Unidades didácticas	Sesiones	Trimestre
0	EVALUANDO NUESTRAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	3	Primero
1	PON TU SALUD EN FORMA (Puesta en práctica de métodos de entrenamientos de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, test de condición física y motriz)	8	Primero
2	FLOORBALL	6	Primero
3	DEPORTES DE RAQUETAS	6	Primero
4	DEPORTES ALTERNATIVOS	8	Segundo
5	BOTTLEBOL	8	Segundo
6	ORGANIZACIÓN DE TORNEOS DEPORTIVOS	8	Segundo
8	ACROSPORT	5	Tercero
9	ORIENTACIÓN EN EL CENTRO	3	Tercero

4.2.4. Contenidos transversales.

Son contenidos educativos que responden a un proyecto de sociedad y de educación, relacionados entre sí, que buscan la autonomía moral de los alumnos y alumnas, son, sobre todo, contenidos de actitudes y valores.

Desde el área de Educación Física, los abordamos tanto en los objetivos como en las estrategias del proceso educativo.

➤ Educación para la igualdad entre los sexos.

Estamos trabajando en ella no haciendo discriminación por sexo a la hora de:

- Ocupar espacios
- Adquirir y utilizar cualquier material.
- Repartir roles, tareas y responsabilidad
- Poder participar en cualquier actividad.
- Formar grupos.
- Utilizar un lenguaje no sexista.
- Elaborar pruebas comunes.

➤ Educación para el consumo.

Les llevamos a conocer su condición de consumidores con sus derechos y obligaciones:

- Propiciando una actitud crítica ante la publicidad de instalaciones, prácticas deportivas, asociaciones, vestuario, materiales, bebidas...
- Responsabilizándolos en la adquisición, uso, conservación de materiales, vestuario, instalaciones...
- Informándoles sobre actividades y recursos para prácticas deportivas y dejándoles que decidan y opinen libremente sobre las mismas: variedad, condiciones, costes.
- Fomentando una actitud crítica, responsable y solidaria como participantes y como espectadores de actividades deportivas.

➤ **Educación moral y cívica:**

Esta Educación debe llevar al alumnado a criterios morales propios, derivados de la razón y el diálogo, solidarios y democráticos:

- Presentando la cooperación ante la competición.
- El esfuerzo sobre el rendimiento.
- El diálogo en lugar de la imposición y el razonamiento siempre por encima del mecanismo.

➤ **Educación para la salud:**

Uno de nuestros objetivos es mejorar las condiciones de vida y salud de nuestro alumnado, por ello nuestra área está muy ligada a esta transversal. Destacamos en nuestra participación:

- Problemas como la obesidad, disfunciones cardíacas, respiratorias y alteraciones posturales podrán ser tratadas bajo un prisma preventivo, dentro de un modelo educativo significativo y funcional.
- Medidas para la prevención de accidentes: calentamiento, material, preparación psicológica...
- Destacando el aspecto cualitativo del ejercicio (corrección, seguridad) sobre el cuantitativo.
- Aplicando técnicas de respiración y relajación.
- Desligando la condición física del rendimiento y valorando las cualidades físicas como elementos de mejora de la salud y prevención de enfermedades y disfunciones.

➤ **Educación para la paz.**

- Con ella se pretende ayudar a los alumnos/as a eliminar conflictos, resolviéndolos de una forma comprensiva y actuando en consecuencia y sin violencia.
- El diálogo frente a la agresividad.
- Crearemos relaciones basadas en la cooperación, solidaridad y justicia.

- Fomentaremos la organización de actividades basadas en la democracia, la tolerancia y la aceptación.

➤ **Educación ambiental.**

El objeto fundamental de esta educación es formar personas que sean capaces de comprender, juzgar y decidir sobre cuanto sucede a su alrededor, que sean críticos y solidarios con los problemas del entorno y que se consideren miembros activos de la sociedad. Participamos en una educación ambiental, desde los contenidos de actividad física en el medio natural.

➤ **Educación vial.**

El objetivo es que los ciudadanos asuman una mayor responsabilidad en la seguridad vial. Nosotros podemos contribuir:

- Capacitándolos motriz y perceptivamente, mejorando su condición y capacidades físicas.
- Realizando actividades en el medio natural para que se pongan en práctica sus conocimientos sobre cruces, circular en sentido contrario a los coches...
- Participando de forma cooperativa en actividades respetando las normas establecidas.

➤ **Educación para la vida en sociedad y convivencia.**

Este tema tiene un claro reflejo en el área de Educación Física, cuando se desarrollan juegos y actividades de forma colectiva que ponen de manifiesto el carácter de convivencia facilitando la asimilación de vida en sociedad, vida en común y la resolución pacífica de los problemas.

➤ **Nuevas tecnologías de la información y la comunicación.**

Nuestra área, debe adaptarse a los continuos cambios sociales, políticos, económicos, etc., que se producen de manera continua. Utilizando internet como fuente inagotable de

información, seleccionando de forma crítica y responsable materiales multimedia que puedan facilitar los aprendizajes.

➤ **Cultura Andaluza.**

Nuestro entorno más cercano es nuestra Comunidad, la toma de conciencia y adquisición de hábitos no perjudiciales, favorecerá un acercamiento a la comprensión y respeto de las peculiaridades de nuestra Comunidad. Los contenidos en los que nuestra área participa de esta transversal son fundamentalmente: I

- Los juegos y deportes tradicionales y las danzas andaluzas.
- Importancia de conservar estos juegos y deportes propios de Andalucía.
- Investigación y aportación que puedan hacerle sus mayores sobre éstos.
- Reflexión sobre los juegos, danzas y otras manifestaciones autóctonas como elemento de comunicación personal y colectiva.

4.2.5. Contribución al desarrollo de las competencias.

Según la nueva normativa, la etapa de la ESO debe facilitar la adquisición de siete competencias clave que permiten poner el acento en aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles para su realización personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

- Competencia lingüística - CCL
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología - CMCT
- Competencia digital - CD
- Aprender a aprender - CAA
- Competencias sociales y cívicas - CSC
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor - SIEP
- Conciencia y expresiones culturales - CEC

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

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

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

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

El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal. Asimismo, se trabajará la competencia en comunicación lingüística (CCL) a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva. Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales (CEC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego,

el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

Finalmente, la Educación Física facilita el desarrollo de la competencia digital en el alumnado (CD) con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.

4.2.6. Criterios de evaluación de 2º Bachillerato.

1. Resolver con éxito situaciones motrices en contextos recreativos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control.

2. Planificar, organizar y participar en diferentes actividades en entornos naturales y urbanos, estableciendo un plan adecuado de seguridad y emergencias.

3. Crear y representar composiciones corporales con o sin soporte musical con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas con una intencionalidad lúdica.

4. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración- oposición, en contextos recreativos.

5. Conocer y valorar las diferentes profesiones relacionadas con la actividad física y el deporte y la importancia de los profesionales en el desarrollo de las mismas. Conocer las distintas opciones de estudio del sistema educativo y las salidas profesionales relacionadas con este campo profesional.

6. Concretar y poner en práctica un programa personal de actividad físico-deportiva que incida en la mejora y el mantenimiento de la condición física y la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.

7. Mostrar actitudes y valores positivos hacia la actividad físico-deportiva como factores esenciales para la salud y la calidad de vida.

8. Actuar de forma responsable en el desarrollo de las actividades físico-deportivas tanto individualmente como en grupo, evitando los riesgos derivados de las mismas y aplicando técnicas adecuadas de primeros auxilios en caso de necesidad.

9. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad físico-deportiva.

5. PROGRAMACIÓN GENERAL PARA LA ETAPA DE BACHILLERATO

5.1. Metodología: criterios metodológicos. Recursos y materiales didácticos.

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

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

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

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

Las directrices que debemos de seguir en el proceso de enseñanza y aprendizaje son aquellas que favorecen el aprendizaje significativo. Para conseguirlo, nos apoyamos en una serie de principios psicopedagógicos y didácticos.

- Partir de la situación del alumno/a.
- Atender a la diversidad.

- Facilitar la construcción de aprendizajes significativos.
- Primar la investigación como principio impregnador de la acción educativa.
- Crear situaciones de aprendizaje motivadoras.

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

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

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

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

Aspectos organizativos. La organización del aula.

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

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

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

La organización del tiempo.

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

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

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

El agrupamiento del alumnado.

Los agrupamientos del alumnado dependerán fundamentalmente de las características de las actividades. La **variedad** de éstos aporta **mayor enriquecimiento** al alumnado y rompe con la monotonía.

Los trabajos individuales fomentan la autonomía del alumnado y en muchas ocasiones la necesidad de superarse. Los trabajos en pequeños grupos favorecen el desarrollo de la desinhibición, de la colaboración y del respeto. Los trabajos en grandes

grupos desarrollan en cada individuo nociones de responsabilidad para el buen funcionamiento de las tareas y de cooperación. En educación física, la tendencia es mixta en la utilización de los distintos tipos de agrupamientos, pues cada aprendizaje es específico y requiere una organización específica.

Sistemas de participación y motivación del alumnado.

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

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

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

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

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

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

- Crear un clima favorable en las clases.
- Fomentar el interés y curiosidad del alumnado.
- Estimular la participación de los alumnos, teniendo en cuenta las características particulares de cada alumno/a, escuchando y valorando sus intervenciones, que sean protagonistas...
- Planteando prácticas y/o actividades atractivas para ellos, usando recursos novedosos, fomentando el trabajo en grupo...

5.2. Instrumentos de evaluación y criterios de evaluación.

La evaluación es parte integrante del proceso de enseñanza y aprendizaje y actúa como elemento catalizador de los cambios que se han producido en los alumnos y del mismo desarrollo del proceso en el aula. Debe permitir al educando reflexionar sobre sus logros y problemas encontrados a lo largo del proceso y al profesor/a diseñar actividades específicas de ayuda, incluidas las de recuperación y profundización para cada caso. La evaluación no tiene un fin en sí misma, sino que es instrumento del proceso didáctico que posibilita una reflexión crítica y una mejora global del mismo.

Es por tanto formativa pues constata la validez o invalidez de los elementos que intervienen en el proceso y analiza continuamente el desarrollo y evolución del alumnado teniendo en cuenta su nivel de partida. Además, tiene un carácter integral pues atiende tanto a aspectos cognitivos, como procedimentales y de carácter social.

Los **procedimientos** que se utilizarán son:

- **La observación continua.** Es necesario que ésta sea planificada, sistemática, completa y registrable. Para ello recurriremos a las listas de control, las escalas ordinales, los registros de acontecimientos, etc.
- **La ejecución puntual de pruebas** y controles medibles y cuantificables. Se caracterizan fundamentalmente por su objetividad y porque al ejecutarlos el alumnado tiene conciencia de ser examinado.

- **Análisis de producción de los alumnos:** Montajes o producciones prácticas. Trabajo de investigación o búsqueda de información.
- La revisión y análisis de **trabajos** de clase (individuales y de grupo) y **exámenes orales o escritos** sobre las bases teóricas de las UD.
- La **autoevaluación**, con la que pretendemos una revisión crítica del estudiante sobre su propio proceso y que se responsabilice de su educación.
- La **coevaluación**, todos los alumnos deben valorar las capacidades de sus compañeros, el interés, la participación, etc.

¿Cuándo evaluar?

Hay tres situaciones que marcan los momentos claves para el profesor en su actividad docente:

- Comprobar los conocimientos que traen su alumnado: **evaluación inicial.**
- El desarrollo continuo y progresivo del proceso: **evaluación continua.**
- La evidencia de los conocimientos y actitudes adquiridos en un momento dado: **evaluación sumativa.**

Los **instrumentos** que se utilizarán son:

- **EXAMEN:** Tendrá en cuenta los aspectos teórico-prácticos trabajados durante todo el trimestre. Éste podrá ser escrito u oral según el contenido a tratar y cómo se adapte al alumnado.
- **CUADERNO:** Con el propósito de recopilar todas sus fichas y trabajos. En él deberán recoger toda la información que se les vaya dando a lo largo del curso. Además del contenido, se valorará la presentación del cuaderno.
- **TRABAJOS MONOGRÁFICOS:** Con relación a los contenidos trabajados en las unidades didácticas. Supondrán la puesta en común final al trabajo realizado en el transcurso de las sesiones de dichas unidades. Podrán sugerirse trabajos individuales o en grupo (portfolios, etc.)

- **PRUEBAS PRÁCTICAS:** Pudiendo ser expositivas de desarrollo teórico como presentaciones orales o dirigiendo partes específicas de las sesiones de manera práctica.
- **OBSERVACIÓN SISTEMÁTICA:** Permitirá valorar determinados aspectos durante el desarrollo de las sesiones prácticas (participación activa, actitud positiva, predisposición e implicación, interés hacia la materia, nivel de esfuerzo realizado, etc.) que el profesorado reflejará en su cuaderno de clase mediante **registros anecdóticos, listas de control, rúbricas,**... (ya sea en formato papel o digital. En este caso, utilizando preferentemente Classroom para su envío y recepción, aunque también se puede utilizar el correo corporativo con esta finalidad).

A partir de la información obtenida con los distintos instrumentos de evaluación emitiremos juicios con el fin de orientar el proceso de toma de decisiones con relación al grado de consecución de los criterios de evaluación. Consideramos importante triangular la información a partir de diversos instrumentos.

Los diferentes instrumentos de evaluación nos permitirán valorar el nivel de logro de los diferentes criterios de evaluación y sus correspondientes estándares de aprendizaje por parte del alumnado.

Criterios de evaluación

La ponderación de los criterios de evaluación se puede consultar en la plataforma Séneca, en el apartado correspondiente a la asignatura de Educación Física, así como en el Anexo II. Igualmente, a continuación se aclaran algunos aspectos importantes relativos a la calificación:

- Todas las pruebas tendrán una valoración de 0 a 10.
- La nota del primer trimestre será la nota media aritmética ponderada de todos los criterios trabajados en el primer trimestre.
- La nota del segundo trimestre será la nota media aritmética ponderada de todos los criterios trabajados en el segundo trimestre.

- La nota del tercer trimestre será la nota media aritmética ponderada de todos los criterios trabajados en el tercer trimestre.

- La nota ordinaria o final del curso será la nota media aritmética ponderada de todos los criterios trabajados a lo largo de los tres trimestres. No obstante, para la obtención de esta nota y con el propósito de no mermar al alumnado que haya suspendido algún o algunos trimestres, se tendrá en cuenta si ha habido evolución del alumno trimestre tras trimestre.

Así, aquel alumno que en evaluación ordinaria obtenga una nota inferior a 5 tendrá que recuperar aquellos criterios de evaluación que tengan una calificación inferior a 5.

En cuanto a **recuperaciones**, aquel alumnado que en la evaluación ordinaria esté suspenso tendrá la oportunidad de superar la materia en **junio y/o septiembre** mediante:

A) Realización de una prueba escrita en la que se evaluarán contenidos de carácter teórico-práctico.

B) Entrega de un trabajo teórico-práctico relacionado con contenidos de la asignatura siguiendo un guión dado por el profesor/a.

C) Entrega de fichas y/o cuadernillo.

La elección de una u otra herramienta de evaluación quedará a criterio del profesor y dependerá, fundamentalmente, de los objetivos y criterios de evaluación no superados y de las características particulares y situación concreta de cada alumno/a.

El redondeo de las calificaciones obtenidas en cada trimestre se realizará por aproximación. A modo de ejemplo, un 6,5 será un 7 o un 6,4 será un 6.

Además, se deben tener en cuenta **los siguientes aspectos**:

- La asistencia a las sesiones prácticas es obligatoria. Cuando un alumno alcance el 25% de faltas injustificadas en el trimestre (6 sesiones), deberá realizar un trabajo teórico-práctico o cualquier otra actividad que será establecida por el profesorado y que estará en función de los criterios trabajados en clase durante su ausencia.

- El alumnado que no realice alguna de las actividades prácticas propuestas será evaluado en ésta con la mínima nota y para la recuperación de ésta, deberá realizar un trabajo teórico- práctico o cualquier otra actividad que será establecida por el profesorado.

- El alumnado que no realice una prueba por ausencia en el día fijado para la misma y no presente la debida justificación, será evaluados con la mínima nota y para la recuperación de ésta, deberá realizar la prueba en cuestión, presentando el justificante correspondiente.

5.3. MEDIDAS Y PROGRAMAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

5.3.1. Programas de atención a la diversidad.

La atención a la diversidad en Educación en los centros docentes públicos de Andalucía es fundamental y es nuestro deber ponerla en práctica a través de nuestras metodologías.

Líneas generales de actuación:

- Ofrecer la información conceptual de manera progresiva, indicando cuáles son los aspectos fundamentales.
- Ofrecer las tareas de forma progresiva, de tal manera que cada alumno/a continuará trabajando según corresponda al nivel que vaya alcanzando.
- Asumir las diferencias en el grupo y proponiendo ejercicios de diversa dificultad en su ejecución (actividades de refuerzo y/o ampliación).
- Ofrecer tareas alternativas al alumno/a que, por razones justificadas, no pueda trabajar en la tarea planteada a la clase.
- Facilitar la evaluación individualizada, en la que se fijan las metas que el alumno/a debe alcanzar a partir de criterios derivados de su propia situación inicial, o sea, aplicando una evaluación criterial (y no normativa).
- Adecuar las estrategias de enseñanza-aprendizaje promoviendo la ayuda dentro del grupo-clase, focalizar la atención y ofrecer una gama amplia de actividades para permitir que cada uno se sitúe en su zona de desarrollo próximo.
- Proponer agrupamientos heterogéneos y homogéneos, así como fomentar el buen clima en clase.

- Emplear materiales que todos/as puedan manejar. Los espacios y tiempos destinados al apoyo específico se tendrán en cuenta en la planificación del curso.

- En Educación Física, al ser un área predominantemente procedimental, el tipo de medida de apoyo más interesante es el apoyo simultáneo e individual. Si es necesario, se emprenderán proceso de Adaptación Curricular o de Diversificación Curricular, con la participación del profesor Tutor y del Departamento de Orientación.

5.3.1.1. Programas de refuerzo del aprendizaje.

En cuanto a **recuperaciones**, aquel alumnado que en la evaluación ordinaria esté suspenso tendrá la oportunidad de superar la materia en **junio y/o septiembre** mediante:

A) Realización de una prueba escrita en la que se evaluarán contenidos de carácter teórico-práctico.

B) Entrega de un trabajo teórico-práctico relacionado con contenidos de la asignatura siguiendo un guión dado por el profesor/a.

C) Entrega de fichas y/o cuadernillo.

La elección de una u otra herramienta de evaluación quedará a criterio del profesor y dependerá, fundamentalmente, de los objetivos y criterios de evaluación no superados y de las características particulares y situación concreta de cada alumno/a.

a) Alumnado que no promociona de curso.

Debido a la complejidad y a la característica eminentemente práctica y participativa de esta materia y siendo esta de carácter obligatorio en todos los cursos, se estima que las medidas para ayudar a los **alumnos repetidores** se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

Cada profesor/a se encargará de buscar información acerca de aquellos alumnos que estén en esta situación de repetición con Educación Física no superada del curso anterior.

Tener mayor y más frecuente contacto con los padres para un seguimiento, a través de la plataforma PASEN.

Preguntar frecuentemente mediante entrevistas breves la motivación y su relación con la asignatura durante el curso en vigor, así como una reflexión conjunta acerca de la dinámica este curso.

Revisar su actitud, trabajo, esfuerzo.

Revisar la justificación de faltas, especialmente en días de realización de pruebas con cierta carga para la evaluación.

Preguntar dudas o dificultades con mayor frecuencia.

Plantear en caso necesario mayor número de alternativas a juegos o actividades que le permitan conseguir de igual manera o similar el desarrollo de las competencias planteadas para este curso.

Cabe señalar que no hay alumnos/as que se encuentran en esta situación en el curso académico 2021-2022, para esta etapa.

b) Alumnado que no supera materias/ámbitos de cursos anteriores.

Dado el carácter fundamentalmente práctico de la asignatura de Educación Física, el alumnado que tenga la **materia pendiente** del curso anterior podrá aprobarla si:

- Aprueba el curso académico en el que se encuentra matriculado actualmente.
- En caso de que no apruebe éste curso académico, superando el trabajo teórico-práctico propuesto mediante la plataforma Classroom con fecha de entrega máxima 31 de Enero de 2022.

Se informará al alumnado de este hecho y se le recordará puntualmente su situación para que no caiga en el olvido. Para ello, se habilitará el espacio ya comentado en Classroom con el fin de atender las demandas de este alumnado y como forma de envío y recepción de dichos trabajos. Cabe destacar que no hay alumnos/as que se encuentran en esta situación en el curso académico 2021-2022 para esta etapa.

c) Alumnado con dificultades de aprendizaje y con NEAE.

Partimos de la base de que cada alumno/a es “un mundo”. Por eso, intentamos que el aprendizaje sea individualizado, de forma que cada uno observe su propia progresión.

Los alumnos con necesidades educativas especiales tendrán la posibilidad de adaptar los contenidos a sus necesidades específicas con la supervisión del profesor/a. En la mayor parte de las sesiones que proponemos se han utilizado materiales y reglamentaciones

adaptadas a la edad y a una concepción menos competitiva y más lúdica de la actividad física, por lo cual prácticamente todos los alumnos y alumnas pueden participar sin importar demasiado el nivel de ejecución motriz, evitando así muchos apartamientos por necesidades especiales.

De cualquier forma, para casos concretos en los que el alumno o alumna no puede participar de igual manera que el resto, el cuaderno de clase va a ser un elemento de integración francamente positivo. En él el alumno anotará todas las circunstancias que se den en cada sesión. Así mismo, podrá, mediante la presentación de trabajos relacionados con las diferentes unidades, participar activamente en los contenidos que se desarrollen en los distintos bloques.

El trabajo en pequeños grupos permite que no todos los alumnos del aula estén haciendo las mismas actividades al mismo tiempo y con el mismo nivel de complejidad. Esto posibilita que las adaptaciones precisas para los alumnos con necesidades educativas especiales puedan ponerse en práctica consiguiendo una integración real en la dinámica del aula.

Se puede utilizar en la presentación de los contenidos, diferentes estrategias y procedimientos didácticos. Esto hará que compensen posibles carencias de algunos alumnos en el acceso a la información, ya sea por limitaciones sensoriales, problemas de motivación, atención, etc.

Utilizar gran variedad de instrumentos y recursos didácticos. Además de los libros de texto hay muchos materiales escritos que pueden resultar muy motivadores para los alumnos/as con dificultades: folletos, prensa, ... y muchos materiales no impresos que pueden favorecer la comprensión y mejorar la motivación: fotografías, vídeos, diapositivas, etc.

Para el curso académico 2021-2022, no hay alumnos/as que se encuentren en esta situación.

d) Alumnado con adaptaciones curriculares significativas.

En el curso actual, no hay alumnado que requiera este tipo de adaptación en la materia de Educación Física.

5.3.1.2. Programas de profundización.

Respecto a este alumnado, cabe destacar que el departamento tendrá en cuenta sus características. Al abarcar las mismas distintos ámbitos consideramos necesario el desarrollo de tareas que estimulen sus capacidades en la medida que las sesiones de esta materia pueda hacerlo, pero en este apartado decir que no encontramos alumnos con altas capacidades físicas o motrices que requieran este tipo de adaptación en la materia de Educación Física.

5.3.2. Medidas específicas de atención a la diversidad.

Además de todas las medidas comentadas en los puntos anteriores, a continuación enunciamos otras más específicas. En este sentido, tenemos: las actividades de **ampliación** (para atender a alumnos/as que muestran dominio de los contenidos trabajados) **y las actividades de refuerzo**, que se realizarán de la siguiente manera:

Actividades de refuerzo	Actividades de profundización
Aumento más progresivo de la dificultad (más estaciones, por ejemplo). Mayor número de orientaciones. Recursos más asequibles (balones más ligeros, por ejemplo).	Aumento del nivel de dificultad (más peso, más estímulos, etc.). Incremento de su autonomía y del grado de responsabilidad (ayuda a los compañeros, por ejemplo).

Otra medida específica a tener en cuenta en las clases de Educación Física es la motivación del alumnado. Creemos firmemente en que, si fomentamos la motivación hacia la práctica mediante nuestros recursos (metodológicos, materiales, etc.) podemos ayudar significativamente a incrementar su interés por la actividad física y como consecuencia, aumentar su participación y llegar más fácilmente al aprendizaje específico del contenido que se trate. Seguidamente, aportamos una serie de estrategias para la motivación:

Estrategias para la motivación:

- Partir de sus intereses (debates, lluvia de ideas, encuestas...)
- Ampliar sus intereses, asociar nuevos contenidos a experiencias de la vida cotidiana, aprovechar noticias de actualidad, realizar un debate, poner una película...

- Explicar los objetivos que se persiguen con las tareas, así como las normas que han de seguirse.
- Planear actividades que supongan un reto.
- Reforzar el esfuerzo o proceso. Implica que no se prime el éxito por encima de otras consideraciones o la rapidez en terminar, sino la dedicación, el esfuerzo, los intentos de mejorar...

Alumnado lesionado.

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

- Trabajo de colaboración en la realización de la clase. En el caso de que la lesión no se lo impida, podrá, ayudar al profesorado con la distribución y recogida del material, organización y desarrollo de la clase, etc.
- Además, si así lo establece el profesor, el alumnado deberá cumplimentar una ficha, que recoja el desarrollo de la sesión de clase en la que no ha participado de forma activa.
- Trabajo de evaluación. En caso de que dicha lesión le impida la realización de alguna prueba de carácter práctico o le obligara a no intervenir en la mayoría de las sesiones dedicadas a un contenido específico, el alumno **deberá realizar un trabajo teórico-práctico** relacionado con los contenidos de dicha unidad y el profesor será el encargado de proporcionarle las indicaciones para la realización del trabajo.

Alumnado exento de la parte práctica durante todo el curso.

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

Los instrumentos de evaluación a aplicar, serán:

- Realización del examen teórico-práctico (escrito/oral) igual que el resto del alumnado.
- Trabajo teórico- práctico sobre los contenidos trabajados en cada unidad didáctica.

5.4. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA AL PROYECTO LINGÜÍSTICO DE CENTRO.

Antes de nada, debemos comentar que, por normativa, los contenidos propios del área, materia o módulo impartidos en lengua extranjera, que en ningún caso deben ser inferiores al 50% de los recogidos en las programaciones de las ANL o MPNL, serán evaluados en esa lengua teniendo como referente los criterios de evaluación definidos en las programaciones didácticas, donde se indicará la ponderación de los mismos. Para ello, se hará uso de estrategias e instrumentos de evaluación variados y que fomenten la autoevaluación y la coevaluación, tales como rúbricas, escalas de estimación, listas de control,... incluyendo actividades evaluables tanto orales como escritas.

- Actividades que estimulen el hábito e interés por la lectura:
 - Apuntes de Educación Física.
 - Fichas que se irán entregando a lo largo del curso (frecuencia cardiaca, deportes, juegos...)
 - Normas para la realización de las pruebas de condición física.
 - Normas de la asignatura.
 - Artículos sobre temas diversos, para comentar posteriormente en clase.
- Actividades que estimulen la capacidad de expresarse correctamente en público:
 - Trabajos de diversos temas (juegos populares, deportes, cualidades físicas...), que deberán elaborar y exponer posteriormente en clase.
 - Explicación del alumno/a a sus compañeros y compañeras de diversos ejercicios: calentamiento, juegos populares, ejercicios varios, etc.
 - Respuesta del alumno/a a las preguntas teórico – prácticas del profesor.

6. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

Creemos necesaria la inclusión y valoración de este tipo de actividades relacionadas con los contenidos de nuestra asignatura, que pueden completar y ampliar el trabajo

realizado en las horas de clase y contribuirá a conseguir el desarrollo de las competencias clave.

El Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA ha programado para este curso las siguientes actividades:

6.1. Actividades complementarias y extraescolares programadas por el departamento de Educación Física.

A) Actividades Complementarias.

- Colaboración y participación en diversas actividades organizadas por otros departamentos o entidades, tales como:
 - Feria de las Ciencias y el Conocimiento.
 - Fiesta de la primavera.
 - Programa sobre hábitos de vida saludable Forma Joven en el ámbito educativo.
 - Programa “Escuela Espacio de Paz”.
 - Ferisport y Salón del Estudiante, organizada por el Dpto. de Orientación.
- Organización del proyecto “*Recreos Activos*” que pretende la dinamización de los espacios del recreo fomentando el juego limpio y la realización de actividades físico-deportivas. Los alumnos de Bachillerato también podrán participar como colaboradores en la organización y puesta en marcha de las diferentes actividades.
- En función de la evolución de la pandemia y las instrucciones y/o normativas propuestas por la Consejería de Educación y Deporte de la Junta de Andalucía se propone como actividad complementaria la realización de unas jornadas de actividades deportivas en el polideportivo municipal de Osuna con una duración de una jornada lectiva de 9-14:15 h. En ella se realizarán actividades variadas de atletismo, baloncesto, fútbol y raquetas.
- Salidas al parque San Arcadio, situado enfrente del IES, para la realización de actividades relacionadas con el contenido de “Actividades físicas en el medio natural”.

B) Actividades Extraescolares.

- Participación en la campaña “Deporte Escolar” organizada por el Ayto. de Osuna.
- Participación en las Escuelimpiadas locales.

NOTA: La mayoría de las actividades propuestas, al ser actividades para realizar en el exterior y en la naturaleza están sometidas a la influencia de la climatología por lo que están sujetas a posibles cambios en función de ésta y tampoco se puede saber con exactitud el día de celebración ya que dependen también de la oferta y demanda de las entidades o empresas organizadoras.

ACTIVIDAD	CATEGORIA (charla, excursión, otras)	NIVEL	DURACIÓN	FECHA Aproximada
TEMPORALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES:				
1er TRIMESTRE		2º TRIMESTRE		3er TRIMESTRE
Senderismo en el Torcal (interdepartamental con Geografía e Historia y Biología y Geología)	Las actividades que se proponen se incluyen dentro del bloque de contenidos curriculares de la materia de Educación Física denominado “Actividades físicas en el medio natural” . (Orden de 15 de enero de 2021)	1º ESO	1 día	Jueves 17 de marzo (2º trimestre)
Multiaventura en la Sierra de Cazorla (Jaén)		2º ESO	3 días (2 noches)	Miércoles 13, Jueves 14 y Viernes 15 de abril Fecha confirmada por la empresa Fuente del Roble (3er trimestre)
Carrera de orientación en Antequera		3º ESO 4º ESO	1 día	Noviembre (1er trimestre) (Fecha pendiente de confirmar)

<p>Práctica de deportes de invierno (esquí/snow) en Sierra Nevada (Granada)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Visita a Granada - 3 días de esquí/snow 	<p>Categoría: excursión.</p>	<p>1º BACH</p>	<p>5 días (4 noches)</p>	<p>Fecha pendiente por confirmar por la empresa: Opción 1: 7- 11 marzo Opción 2: 14-18 marzo Opción 3: 21-25 marzo</p> <p>(Varias semanas antes de las evaluaciones del 2º trimestre y antes de las vacaciones de Semana Santa)</p>
<p>Jornada de actividades físico-deportivas en el TAFAD (Ciclo Grado Superior de Actividades Deportivas) de Salesianos (Morón de la Frontera, Sevilla)</p>		<p>1º BACH y 2º BACH (optativa Actividad física, salud y calidad de vida -</p>	<p>1 jornada escolar</p>	<p>(2º trimestre) (fecha pendiente por confirmar)</p>

		12 alumn os)		
Tour en kayak por el Guadalquivir y Trampoline Park en Lagoh (Sevilla)		2º BACH (optati va Activid ad física, salud y calidad de vida - 12 alumn os)	1 jornada escolar	Martes 19 de octubre (1er trimestre)

7. AUTOEVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN.

La presente programación del Departamento de Educación Física, será periódicamente revisada en las reuniones de departamento. Así, se hará un seguimiento de su desarrollo y puesta en práctica, realizando los cambios que se consideren oportunos sobre la misma.

Esta revisión pretende que la programación sea coherente con el proceso de enseñanza y aprendizaje para de esta forma hacerla operativa, práctica y realista.

Así mismo, se revisará el grado de cumplimiento de los objetivos propuestos al inicio de curso así como el desarrollo de las unidades didácticas planteadas.

En cuanto a los criterios de autoevaluación, podemos citar los siguientes sugeridos por el ETCP, para un estudio futuro:

- Hay coherencia entre lo programado y el desarrollo de las clases.
- Existe una distribución temporal equilibrada.
- El desarrollo de la clase se adecúa con las características del grupo.
- Se han observado aprendizajes significativos.
- Se considera la interdisciplinariedad (en actividades, tratamiento de los contenidos, etc.)
- La metodología fomenta la motivación y el desarrollo de las capacidades del alumno/a.
- Validez de los recursos utilizados en clase para los aprendizajes.
- Los criterios de promoción están consensuados entre los profesores.
- Los criterios para una evaluación positiva se encuentran vinculados a los objetivos y contenidos.
- Los instrumentos de evaluación permiten registrar numerosas variables del aprendizaje.
- Los criterios de evaluación están ajustados a la tipología de actividades planificadas.

- Los criterios de evaluación y los criterios de evaluación se han dado a conocer a los alumnos y familias.
- Se han adoptado medidas con antelación para anticiparse a las posibles dificultades de aprendizaje.
- Se ha ofrecido respuesta a las diferentes capacidades y ritmos de aprendizaje.
- Las medidas y recursos ofrecidos han sido suficientes.
- Se aplican medidas extraordinarias recomendadas por el equipo docente atendiendo a los informes psicopedagógicos.

ANEXO I: METODOLOGÍA COVID-19.

Tomando como referencia la correspondiente programación didáctica, en este documento se detallan (por niveles) las **modificaciones** oportunas en la misma en caso de confinamiento del alumnado y docencia online.

• METODOLOGÍA

Actividades de enseñanza- aprendizaje para el alumnado:

Plataformas/aplicaciones utilizadas:

Google Classroom/Gmail:

- Presentación de actividades de enseñanza y aprendizaje para el alumnado de los grupos en los que cada profesor imparte docencia (en la pestaña “trabajos de clase”).
- Resolución de dudas a nivel grupal (en la pestaña “tablón de clase/comentarios”) e individual (mensajería privada y correo gmail corporativo - @iesrodmarin.com).
- Aportación de feedback y comentarios sobre las diferentes actividades realizadas por parte del alumnado (a través de la pestaña “calificaciones”).
- Evaluación de actividades (a través de la pestaña “calificaciones/trabajos de clase”).



Google Meet:

- Realización de videoconferencias grupales de acuerdo con la carga lectiva de nuestra asignatura en todos los grupos (2 horas consecutivas a la semana).

Gestión de la docencia en línea:

Plataformas/aplicaciones utilizadas:

Google Classroom: comunicación con el alumnado.

Mensajería iSéneca: comunicación con las familias, tutores y el resto del profesorado.

Google Meet: comunicación con el alumnado y con el resto del profesorado (reuniones de coordinación: departamento, área, bilingüismo, equipos docentes, etc.).



- **CONTENIDOS QUE SE TRABAJA CON SUS CORRESPONDIENTES CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE, POR NIVELES.**

En primer lugar, cabe destacar que, en todos los niveles, las actividades de enseñanza-aprendizaje propuestas al alumnado son:

- Actividades de **refuerzo y/o recuperación**: dirigidas especialmente al alumnado que presente dificultades de aprendizaje durante algún trimestre del curso que no pueda o tenga dificultades para desarrollar la actividad a distancia o por internet.
- Actividades de **continuidad**: serán especialmente consideradas si el alumnado está siguiendo con regularidad la actividad docente no presencial, y en los niveles de finalización de las etapas, así como en las enseñanzas postobligatorias.

En términos generales, cabe destacar que, en todos los niveles, **se han adaptado los contenidos curriculares planteando propuestas didácticas sencillas y útiles para el alumnado, teniendo en cuenta las características propias y excepcionales de esta situación, fomentando, en la medida de lo posible, el carácter práctico de las diferentes actividades de enseñanza y aprendizaje y tratando de disminuir al máximo la carga de trabajos sobre el alumnado.**

Fundamentalmente, los contenidos que se han priorizado dada la situación actual son:

- Bloque de **salud y calidad de vida**: nutrición, primeros auxilios, higiene postural, etc.
- Bloque de **condición física y motriz**: circuitos de fuerza- resistencia adaptados para realizarlos en casa, con material doméstico.
- Bloque de **expresión corporal**: malabares, actividades dirigidas con soporte musical, etc.

Dadas las circunstancias, se ha suprimido el bloque de contenidos de **actividades físicas en el medio natural**, con la cancelación de las actividades extraescolares.

A continuación, se detalla el ajuste de contenidos y competencias clave, así como la ponderación de los correspondientes criterios de evaluación, por niveles y etapas, es decir, desde 1º ESO hasta 2º de Bachillerato.

NIVEL: 1º ESO	
BLOQUE DE CONTENIDOS (Orden de 15 de enero de 2021)	CRITERIOS DE EVALUACIÓN y COMPETENCIAS CLAVE (Orden de 15 de enero de 2021)
SALUD Y CALIDAD DE VIDA	5. Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA. (17,5%)
<ul style="list-style-type: none"> - La alimentación (desayuno) y la salud. - Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. - Técnicas básicas de respiración y relajación. 	

<ul style="list-style-type: none"> - La estructura de una sesión de actividad física. - Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana. - Vestimenta, higiene e hidratación en la práctica de ejercicio físico. - Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.). 	<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad físicas relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC. (17,5%)</p> <p>10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. CCL, CD, CAA. (30%)</p>
<p>CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. 	
<p>EXPRESIÓN CORPORAL</p>	<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC. (35%)</p>
<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. - Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal. - Juegos rítmicos, malabares, combas, etc. 	

<p>NIVEL: 2º ESO</p>	
<p>BLOQUE DE CONTENIDOS (Orden de 15 de enero de 2021)</p>	<p>CRITERIOS DE EVALUACIÓN y COMPETENCIAS CLAVE (Orden de 15 de enero de 2021)</p>
<p>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</p>	<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA, CSC, SIEP. (35%)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana. - Actitud crítica hacia las prácticas con efectos negativos para la salud. - El descanso y la salud. 	

- Técnicas básicas de respiración y relajación.
- Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida (alimentación adecuada).
- Práctica de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ

- Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.

JUEGOS Y DEPORTES

- Fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de las actividades físico- deportivas de colaboración, oposición y colaboración- oposición (Ultimate-frisbee).

5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo CMCT, CAA. **(17,5%)**

6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC. **(17,5%)**

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA. **(30%)**

NIVEL: 3º ESO

BLOQUE DE CONTENIDOS (Orden de 15 de enero de 2021)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN y COMPETENCIAS CLAVE (Orden de 15 de enero de 2021)

SALUD Y CALIDAD DE VIDA

- Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física tanto para la mejora de la propia condición física y motriz como para la mejora de la calidad de vida.

5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA. **(35%)**

- La alimentación, la actividad física y la salud.
- Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- Práctica de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades como medio de prevención de lesiones.
- Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo (dopaje), las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social y actual.
- Primeros auxilios básicos.
- Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ

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

6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC. **(35%)**

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA. **(30%)**

NIVEL: 4º ESO

BLOQUE DE CONTENIDOS (Orden de 15 de enero de 2021)

SALUD Y CALIDAD DE VIDA

- La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN y COMPETENCIAS CLAVE (Orden de 15 de enero de 2021)

4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA. **(45%)**
5. Mejorar o mantener los factores de la

- Actitud crítica con los hábitos perjudiciales para la salud como, por ejemplo, el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
- 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.
- Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- Protocolos de actuación ante lesiones deportivas (primeros auxilios básicos).
- 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 entornos apropiados.

CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ

- Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientadas a la mejora de la salud.

condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT, CAA. **(25%)**

8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. CAA, CSC, CEC. **(15%)**

12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. CCL, CD, CAA. **(15%)**

NIVEL: 1º BACHILLERATO

BLOQUE DE CONTENIDOS (Orden de 15 de enero de 2021)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN y COMPETENCIAS CLAVE (Orden de 15 de enero de 2021)

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.
- Análisis de la dieta personal.
- Dieta equilibrada.

4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones. CMCT, CAA, SIEP. **(25%)**

- Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
- Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
- Elaboración y diseño de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales.
- La actividad física programada (ejercicio físico).
- Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
- 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 (dopaje, alcohol, tabaco, etc.).
- 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.

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 éstas en relación con la salud.

5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. CMCT, CAA, SIEP. **(45%)**

9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. CCL, CD, CAA. **(30%)**

- 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.

NIVEL: 2º BACHILLERATO. Optativa: Actividad Física, Salud y Calidad de Vida.	
BLOQUE DE CONTENIDOS (Currículo elaborado por el Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de Andalucía, COLEF Andalucía).	CRITERIOS DE EVALUACIÓN (Currículo elaborado por el Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de Andalucía, COLEF Andalucía).
SALUD Y CALIDAD DE VIDA	
<ul style="list-style-type: none"> - Características que deben reunir las actividades físico- deportivas con un enfoque saludable. - Elaboración y diseño de prácticas en función de sus características e intereses personales. - Formulación de objetivos en un programa de actividad físico- deportiva para la salud. - La actividad físico- deportiva programada. - Iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas. - Las actividades físico- deportivas como recurso de ocio activo. - Identificación de los aspectos organizativos y los materiales necesarios. 	<p>2. Planificar, organizar y participar en actividades realizadas en diferentes entornos (en esta ocasión, en el entorno doméstico). (25%)</p> <p>6. Concretar y poner en práctica un programa personal de actividad físico- deportiva que incida en la mejora y el mantenimiento de la condición física y la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. (45%)</p> <p>7. Mostrar actitudes y valores positivos hacia la actividad físico- deportiva como factores esenciales para la salud y la calidad de vida. (30%)</p>

- Tratamiento de la información del ámbito de la actividad física y el deporte con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
- Aplicaciones para dispositivos móviles.

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 éstas 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.

• **SISTEMA DE EVALUACIÓN, INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y MEDIDAS DE RECUPERACIÓN.**

Sistema de evaluación y criterios de evaluación.

Desde el Departamento de Educación Física, se tendrá en cuenta que la **calificación final ordinaria de cada evaluación se obtendrá del resultado de la ponderación correspondiente de los criterios de evaluación.**

Instrumentos de evaluación.

- a) **Trabajos** monográficos de carácter **teórico- práctico** predominando, fundamentalmente, el formato de presentación (powerpoint, genially, piktochart, etc.) fomentando el carácter práctico, visual e interactivo de los mismos.
- b) **Cuestionarios** creados a través de formularios de Google.
- c) **Registro de asistencia** a las videoconferencias semanales, valorando positivamente determinados aspectos durante el desarrollo de las sesiones online (participación activa, actitud positiva, predisposición e implicación, interés hacia la materia, nivel de esfuerzo realizado, etc.), que el profesorado reflejará en su cuaderno de clase, ya sea en formato papel o digital.

Los diferentes instrumentos de evaluación nos permitirán valorar el nivel de logro de los diferentes criterios de evaluación y competencias clave por parte del alumnado.

Medidas de recuperación.

a) Alumnado que tiene una calificación positiva en la 1ª y 2ª evaluación.

En estos casos, la calificación final ordinaria se obtendrá del resultado de la ponderación correspondiente de los criterios de evaluación de la primera, segunda y tercera evaluación.

Alumnado con la asignatura pendiente.

Dado el carácter continuo de la materia de Educación Física, se pueden dar los siguientes casos:

- El alumnado que tenga una o varias evaluaciones pendientes y supere la tercera evaluación con una calificación positiva, obtendrá una calificación final positiva.
- El alumnado que tenga pendiente la 1ª evaluación y aprobada la 2ª evaluación, obtendrá una calificación positiva en la 1ª y 2ª evaluación.

b) Alumnado con calificación negativa en la evaluación ordinaria (junio).

El alumnado que, al finalizar el curso, se encuentre en esta situación, será informado de forma personal y se le entregará un informe individualizado en el que se reflejen los contenidos y criterios de evaluación no superados, así como los materiales que debe trabajar para recuperar en la evaluación extraordinaria de Septiembre, mediante la realización de una prueba de carácter teórico-práctico.

Las actividades de recuperación están disponibles en la plataforma Google Classroom de cada grupo, en un apartado específico, siguiendo la ruta: Trabajos de clase/Actividades de recuperación.

c) Alumnado con la materia pendiente del curso anterior.

Tal como se refleja en la programación del departamento, dado el carácter fundamentalmente práctico de la asignatura de Educación Física, el alumnado que tenga la materia pendiente del curso anterior podrá aprobarla si obtiene una calificación positiva en la primera y en la segunda evaluación del curso actual.

Si no superara una o ninguna de las dos evaluaciones, las medidas de recuperación son las mismas que en el apartado anterior.

• **ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.**

a) Seguimiento del alumnado PMAR.

En el curso actual, no se han encontrado dificultades en el alumnado que sigue el Programa de Mejora del Aprendizaje y del Rendimiento (PMAR) relacionadas con la materia de Educación Física.

b) Adaptaciones curriculares significativas.

En el curso actual, no hay alumnado que requiera este tipo de adaptación en la materia de Educación Física.

c) Programa de refuerzo.

Recordamos, como se indicó anteriormente, que el alumnado que requiere un programa de refuerzo para la materia de Educación Física es el siguiente: 2 alumnos con discapacidades físicas leves, 3 alumnos con TDAH y 1 alumno con autismo. Tal y como se comentó, para estos casos la prioridad es que sigan por todos los medios la dinámica normal de las clases y por este motivo, creemos necesario adaptarles sólo lo más imprescindible. Todos ellos se manejan en el uso de las TIC, por lo que no tienen problema en realizar las tareas ya comentadas. No obstante, se adaptarán aquellas actividades de índole práctica que se requieran en función del caso.

d) Programa de profundización.

En el curso actual, no hay alumnado que requiera este tipo de adaptación en la materia de Educación Física.

ANEXO II: PONDERACIÓN DE CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

La ponderación de los criterios de evaluación también se puede consultar en la plataforma Séneca, en el apartado correspondiente a la asignatura de Educación Física.

1º ESO

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %	Método de calificación
EF1.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	6.25	Evaluación aritmética
EF1.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	6.25	Evaluación aritmética
EF1.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	6.25	Evaluación aritmética
EF1.10	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	6.25	Evaluación aritmética

EF2.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	6.25	Evaluación aritmética
EF2.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	6.25	Evaluación aritmética
EF3.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	6.25	Evaluación aritmética
EF3.5	Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	6.25	Evaluación aritmética
EF3.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad físicas relacionándolas con las características de las mismas.	6.25	Evaluación aritmética

EF3.8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.	6.25	Evaluación aritmética
EF4.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad.	6.25	Evaluación aritmética
EF4.7	Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	6.25	Evaluación aritmética
EF4.9	Controlar 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 preventivas y de seguridad en su desarrollo.	6.25	Evaluación aritmética
EF5.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	6.25	Evaluación aritmética

EF5.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	6.25	Evaluación aritmética
EF5.5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	6.25	Evaluación aritmética

2º ESO

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %	Método de calificación
EF1.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.	5.88	Evaluación aritmética
EF1.8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico- deportivas.	5.88	Evaluación aritmética

EF1.10	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	5.88	Evaluación aritmética
EF2.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	5.88	Evaluación aritmética
EF2.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego.	5.88	Evaluación aritmética
EF2.5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	5.88	Evaluación aritmética
EF2.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.	5.88	Evaluación aritmética
EF3.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego.	5.88	Evaluación aritmética

EF3.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	5.88	Evaluación aritmética
EF3.7	Reconocer las posibilidades de las actividades físico- deportivas y artístico- expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	5.88	Evaluación aritmética
EF4.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico- deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	5.88	Evaluación aritmética
EF4.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico- expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	5.88	Evaluación aritmética

EF4.7	Reconocer las posibilidades de las actividades físico- deportivas y artístico- expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación y como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	5.88	Evaluación aritmética
EF4.10	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	5.89	Evaluación aritmética
EF5.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico- deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	5.89	Evaluación aritmética
EF5.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	5.89	Evaluación aritmética

EF5.5	Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	5.89	Evaluación aritmética
-------	--	------	-----------------------

3º ESO

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %	Método de calificación
EF1.8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.	6.25	Evaluación aritmética
EF1.9	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	6.25	Evaluación aritmética
EF1.10	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	6.25	Evaluación aritmética

EF2.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico- deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	6.25	Evaluación aritmética
EF2.3	Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	6.25	Evaluación aritmética
EF2.5	Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	6.25	Evaluación aritmética
EF2.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.	6.25	Evaluación aritmética
EF3.7	Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones.	6.25	Evaluación aritmética

EF3.8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico- deportivas.	6.25	Evaluación aritmética
EF3.9	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	6.25	Evaluación aritmética
EF4.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	6.25	Evaluación aritmética
EF4.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	6.25	Evaluación aritmética
EF4.9	Controlar 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.	6.25	Evaluación aritmética

EF5.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	6.25	Evaluación aritmética
EF5.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	6.25	Evaluación aritmética
EF5.5	Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	6.25	Evaluación aritmética

4º ESO

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %	Método de calificación
EF1.4	Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	6.25	Evaluación aritmética
EF1.10	Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	6.25	Evaluación aritmética
EF1.12	Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	6.25	Evaluación aritmética
EF2.2	Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	6.25	Evaluación aritmética
EF2.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	6.25	Evaluación aritmética

EF2.6	Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	6.25	Evaluación aritmética
EF3.7	Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	6.25	Evaluación aritmética
EF3.8	Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	6.25	Evaluación aritmética
EF3.11	Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	6.25	Evaluación aritmética
EF4.1	Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	6.25	Evaluación aritmética
EF4.2	Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	6.25	Evaluación aritmética

EF4.11	Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	6.25	Evaluación aritmética
EF5.1	Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	6.25	Evaluación aritmética
EF5.4	Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	6.25	Evaluación aritmética
EF5.5	Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico- deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	6.25	Evaluación aritmética
EF5.9	Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.	6.25	Evaluación aritmética

1º BACHILLERATO CIENCIAS

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %	Método de calificación
EFI1.4	Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.	10	Evaluación aritmética
EFI1.5	Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	10	Evaluación aritmética
EFI1.6	Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	10	Evaluación aritmética

EFI1.7	Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.	10	Evaluación aritmética
EFI2.1	Resolver 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.	10	Evaluación aritmética
EFI3.3	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.	10	Evaluación aritmética
EFI4.2	Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	10	Evaluación aritmética

EFI4.4	Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones.	10	Evaluación aritmética
EFI5.8	Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física.	10	Evaluación aritmética
EFI5.9	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.	10	Evaluación aritmética

1º BACHILLERATO HUMANIDADES Y SOCIALES

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %	Método de calificación
EF11.4	Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.	10	Evaluación aritmética
EF11.5	Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	10	Evaluación aritmética
EF11.6	Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	10	Evaluación aritmética

EF11.7	Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.	10	Evaluación aritmética
EF12.1	Resolver 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.	10	Evaluación aritmética
EF13.3	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.	10	Evaluación aritmética
EF14.2	Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	10	Evaluación aritmética

EFI4.4	Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones.	10	Evaluación aritmética
EFI5.8	Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física.	10	Evaluación aritmética
EFI5.9	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.	10	Evaluación aritmética