



Educación  
Física

**Programación  
Didáctica del  
Departamento  
Curso 2021-22.**

---

I.E.S. JUAN GOYTISOLO  
CARBONERAS (ALMERIA)

# ÍNDICE

<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
1. PRESENTACION.....	1
2. ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO.....	2
3. LEGISLACIÓN EDUCATIVA.....	2
<b>II. EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESO.....</b>	<b>4</b>
<b>II.1. GENERALIDADES.....</b>	<b>4</b>
1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. PRINCIPIOS GENERALES EN LA E.S.O.....	5
3. CONTENIDOS.....	6
3.1. BLOQUES DE CONTENIDOS EN LA ESO.....	6
3.2. CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL.....	7
4. METODOLOGÍA .....	9
4.1. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.....	9
5.1. RECURSOS METODOLÓGICOS .....	10
5. COMPETENCIAS CLAVES.....	14
5.1. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVES .....	19
6. OBJETIVOS EN LA ESO.....	18
7. EVALUACIÓN.....	21
7.1. EVALUACIÓN EN LA ESO.....	23
7.2. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE .....	25
8. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y RECUPERACIÓN.....	29
9. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD .....	29
10. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES .....	33
11. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.....	34
<b>II.2. PROGRAMACIONES POR CURSO.....</b>	<b>35</b>
<b>A. PROGRAMACIÓN 1º ESO.....</b>	<b>35</b>
1. BLOQUES DE CONTENIDOS.....	35
2. TEMPORALIZACIÓN ANUAL DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS .....	36
3. UNIDADES DIDÁCTICAS Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVES .....	36
4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN RELACIONADOS CON LAS COMPETENCIAS CLAVES .....	37
<b>B. PROGRAMACIÓN 2º ESO.....</b>	<b>39</b>
1. BLOQUES DE CONTENIDOS.....	39
2. TEMPORALIZACIÓN ANUAL DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS .....	40
3. UNIDADES DIDÁCTICAS Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVES .....	40

4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN RELACIONADOS CON LAS COMPETENCIAS CLAVES .....	41
<b>C. PROGRAMACIÓN 3º ESO</b> .....	42
1. BLOQUES DE CONTENIDOS.....	42
2. TEMPORALIZACIÓN ANUAL DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS .....	44
3. UNIDADES DIDÁCTICAS Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVES .....	44
4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN RELACIONADOS CON LAS COMPETENCIAS CLAVES .....	45
5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES RELACIONADOS CON LAS COMPETENCIAS CLAVES EN EL PRIMER CICLO DE LA ESO.....	46
<b>D. PROGRAMACIÓN 4º ESO</b> .....	49
1. BLOQUES DE CONTENIDOS.....	49
2. TEMPORALIZACIÓN ANUAL DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS .....	51
3. UNIDADES DIDÁCTICAS Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVES .....	51
4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.....	52
4.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN RELACIONADOS CON LAS COMPETENCIAS CLAVES.....	52
4.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES RELACIONADOS CON LAS COMPETENCIAS CLAVES.....	53
<b>III. EDUCACIÓN FÍSICA EN BACHILLERATO</b> .....	56
1. INTRODUCCIÓN .....	56
2. PRINCIPIOS GENERALES EN BACHILLERATO .....	57
3. CONTENIDOS.....	57
3.1. BLOQUES DE CONTENIDOS EN LA ESO.....	57
3.2. CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL.....	59
4. METODOLOGÍA .....	60
4.1. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.....	60
4.2. RECURSOS METODOLÓGICOS .....	63
5. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVES.....	64
6. OBJETIVOS EN LA ETAPA DE BACHILLERATO .....	66
7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES RELACIONADOS CON LAS COMPETENCIAS CLAVES .....	67
8. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y RECUPERACIÓN.....	69
9. TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS .....	71
10. UNIDADES DIDÁCTICAS Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVES .....	72
11. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.....	72
12. ANEXO DE LAS MEDIDAS ADOPTADAS ANTE EL COVID .....	73

# 1. INTRODUCCIÓN.

## 1.1 PRESENTACIÓN.

Hoy en día, la Educación Física forma parte de la Educación integral, de aquí que sus fines deban coincidir con los objetivos de la Educación, ya que de lo contrario, dejarían de ser armonizadores para convertirse en perturbadores del equilibrio de la personalidad.

La Educación Física y Deportiva tiene como fin, junto a las demás áreas formativas, el desarrollo armónico de todas las capacidades del alumno en su preparación general para la vida como persona y ciudadano, contribuyendo también a la consolidación de hábitos, valores y actitudes que favorezcan la salud y un mejor nivel de calidad de vida.

Esta área se orienta hacia un desarrollo de las capacidades y habilidades instrumentales perfeccionando y aumentando las posibilidades de movimiento, así como asumir actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz.

La comprensión de la conducta motriz no sólo implica mejorar las posibilidades de acción, sin propiciar una reflexión sobre la finalidad, sentido y efectos de la misma. La educación a través del cuerpo y del movimiento no puede reducirse a los aspectos perceptivos o motores, si no que implica además aspectos expresivos, comunicativos, afectivos y cognoscitivos.

El cuerpo y el movimiento se constituyen en ejes básicos de la acción educativa en esta área. Así, las funciones del movimiento son variadas y tiene diferente peso en el currículo según las intenciones educativas predominantes, destacando:

- **Función del conocimiento:** el movimiento como instrumento cognitivo tanto de sí mismo como de su entorno inmediato. Por medio de las percepciones sensomotrices, el alumno toma conciencia de su cuerpo que le rodea.
- **Función anatómico-funcional:** mejorando e incrementando la capacidad motriz en diferentes situaciones y para distintos fines y actividades.
- **Función estética y expresiva:** a través de las manifestaciones artísticas en la expresión corporal y el movimiento.
- **Función comunicativa y de relación:** utilizando el cuerpo y su movimiento corporal para relacionarse con otras personas en toda clase en actividades físicas.
- **Función higiénica:** conservando y mejorando la salud y el estado físico y como prevención de enfermedades y disfunciones.
- **Función agonística:** en tanto que la persona puede demostrar su destreza, competir y superar dificultades a través de movimiento corporal.
- **Función catártica y hedonista:** liberando tensiones y restableciendo su equilibrio psíquico se llega a disfrutar del propio movimiento y su eficacia corporal.
- **Función de compensación:** en cuanto que el movimiento compensa las restricciones del medio y el sedentarismo habitual de la sociedad actual.

Para conseguir estas funciones, nuestra área utiliza métodos y estrategias de enseñanza-aprendizaje propios, que partiendo de las potencialidades motrices, cognitivas y socio afectivas del alumno, respetando sus diferencias y atendiendo a la diversidad, asegura el desarrollo de los niños y jóvenes en cada uno de los ámbitos: motor, intelectual, afectivo y social.

Es por toda esta multiplicidad de funciones que el área de Educación Física debe recoger todo el conjunto de prácticas corporales que tratan de desarrollar en los alumnos sus aptitudes y capacidades psico-motrices, físico-motrices y socio-motrices.

El deporte ha tenido un valor social derivado de ser la forma más común de entender la actividad física en nuestra sociedad. Este enfoque, tal como es socialmente apreciado, corresponde a planteamientos competitivos, selectivos y restringidos a una sola especialidad, que no siempre son compatibles con las intenciones educativas. Para constituir un hecho educativo, el deporte ha de tener un carácter abierto, sin que la participación se supedita a características de sexo, niveles de habilidad u otros criterios de discriminación; y debe, así mismo realizarse con fines educativos, centrados en la mejora de las capacidades motrices y de otra naturaleza, que son objetivos de la educación, y no con la finalidad de obtener un resultado en la actividad competitiva.

#### OBJETIVO COMÚN PARA LOS DOS CICLOS Y BACHILLERATO:

“Entender que las diferencias, sean del tipo que sean, aportan riqueza y ayudan a establecer el trabajo cooperativo y contemplar la ayuda mutua como método capaz de mejorar las relaciones personales y evitar los conflictos”.

## 1.2. ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO.

El Departamento de Educación Física está constituido durante el presente curso por dos miembros: Antonio Venzal Alonso (ejerce las funciones de jefe de departamento) y M<sup>a</sup> Emilia López Pérez. La distribución del Departamento por niveles impartidos es la siguiente:

#### **D. Antonio Venzal Alonso:**

- Educación Física de 1º ESO. (9 horas)
- Educación Física de 2º ESO. (8 horas)
- Jefatura de departamento: 2 horas.

#### **Dña. M<sup>a</sup> Emilia López Pérez:**

- Educación Física de 3º ESO. (8 horas)
- Educación Física de 4º ESO. (6 horas)
- Educación Física de 1º de Bachillerato. (4 horas)
- Educación Física de 1º ESO-A (3 horas).

## 1.3 LEGISLACION EDUCATIVA EN QUE SE APOYA.

Es conveniente enmarcar legislativamente el desarrollo de este documento, ya que para la confección de esta programación hemos tenido en cuenta la legislación estatal vigente:

- La **Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo**, (LOE), modificada en parte por la **Ley Orgánica 8/2013, para la Mejora de la Calidad Educativa** (LOMCE)

- **RD 1105/2014, de 26 de diciembre**, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerat
- **Decreto 182/2020**, de 10 de noviembre, por el que se modifica el D. 111/2016, de 14 de junio.
- **Decreto 111/2016**, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la E.S.O. en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- **Decreto 183/2020**, de 10 de noviembre, por el que se modifica el D. 110/2016, de 14 de junio.
- **Decreto 110/2016**, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía
- **Orden de 15 de enero de 2021**, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de la 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 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, 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 14 de julio de 2016** por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria y al bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.

Así mismo, es necesario tener en cuenta en este documento lo expuesto en otros documentos legislativos:

<b>Evaluación</b>	<p><b>Orden ECD /65/2015, de 21 de enero</b>, por la que se describen las relaciones entre competencias, los contenidos y los criterios de Evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y Bachiller.</p> <p><b>Orden de 15 de enero de 2021</b>, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de la educación secundaria obligatoria y de Bachillerato 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.</p> <p><b>RD 310/2016, de 29 de julio</b>, por el que se regulan las evaluaciones finales de Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato, y se recoge que los criterios de evaluación del logro de los objetivos de las etapas de la ESO y de Bachillerato y del grado de adquisición de las competencias serán los recogidos en los anexos I y II del RD 1105/2014, de 26 de diciembre.</p>
-------------------	---

<b>Atención a la Diversidad y Orientación</b>	<p><b>Instrucciones de 8 de marzo de 2017</b>, de la Dirección General de Participación y Equidad, por la que se actualiza el protocolo de detección, identificación del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo y organización de la respuesta educativa.</p> <p><b>Orden de 15 de enero de 2021</b>, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de la 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.</p> <p><b>Orden de 25 de julio de 2008</b> por la que se regula la atención al a la diversidad del alumnado que cursa la educación básica en los centros docentes de Andalucía.</p>
<b>Funcionamiento de los Centros y Convivencia</b>	<p><b>Decreto 327/2010, de 13 de julio</b>, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria Obligatoria.</p>

## 2. EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESO.

### 2.1. GENERALIDADES

Las constantes transformaciones que experimenta la sociedad actual demandan de la educación un proceso continuado de adaptación que ofrezca respuestas válidas a las necesidades que se van originando. Nos encontramos ante una situación provocada por cambios acelerados en los hábitos de vida, que se encaminan hacia prácticas poco saludables, circunstancia que adquiere una especial gravedad cuando afecta a la etapa escolar.

Es un hecho constatado que el momento más propicio para acometer la adquisición y consolidación de hábitos de vida es el periodo escolar y es, por tanto, en estas edades cuando se hace imprescindible articular estrategias de intervención que aporten soluciones válidas a esta problemática.

Se estima que hasta un 80 por ciento de los niños en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en el entorno escolar, tal y como recoge el informe Eurydice de 2013 de la Comisión Europea; por ello, la Educación Física en las edades de escolarización debe tener una presencia importante si se quiere ayudar a paliar el sedentarismo, que es uno de los factores de riesgo identificados que influyen en algunas de las enfermedades más extendidas en la sociedad actual. La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, se hace eco de estas recomendaciones, promoviendo la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar.

La materia de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos relacionados con el cuerpo y la motricidad. La unión de estos factores

permitirá al alumnado disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se puedan presentar, ya sean relacionadas con lo físico o vinculadas a la actividad humana en su conjunto. Se pretende de esta forma proporcionar a los alumnos y alumnas los recursos necesarios que les permitan llegar a un adecuado nivel de competencia motriz y ser autónomos en su práctica de actividad física y una práctica regular, habiendo adquirido, además, hábitos de vida saludables y mantenidos en el tiempo.

En esta etapa los estudiantes experimentan importantes cambios personales y sociales. Por una parte, la Educación Física tiene que ayudar a los jóvenes de esta edad a adquirir de nuevo referencias de sí mismos, de los demás y de su competencia motriz. Esto colabora en la cimentación de una autoimagen positiva que, junto a una actitud crítica responsable, les ayude a no sacrificar su salud para adecuarse a unos modelos sujetos a las modas del momento. Por otra parte, los alumnos se enfrentan a una gran diversidad de actividades físicas y deportivas, por lo que deben conseguir nuevos aprendizajes que les permitan mayor eficiencia en situaciones de tipo físico.

Es por esto que la propuesta curricular deberá reflejar esta riqueza, planteando una oferta de contenidos variada, equilibrada y adaptada a las características madurativas correspondientes a cada curso y que contribuya al desarrollo de las competencias. Esto, unido a un planteamiento progresivo de los aprendizajes, posibilitará a nuestros alumnos y alumnas cotas crecientes de autonomía, que supondrán al final de la etapa altos niveles de autogestión de la propia práctica física.

## **2.2 PRINCIPIOS GENERALES EN LA ESO**

De acuerdo con el artículo 10 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, la Educación Secundaria Obligatoria se orientará a la consecución de los siguientes fines:

- a) Adquisición por el alumnado de los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico y tecnológico.**
- b) Desarrollo y consolidación en el alumnado de hábitos de estudio y de trabajo.**
- c) Preparación para la incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral.**
- d) Formación para el ejercicio de sus derechos y obligaciones como ciudadanos.**

La Educación Secundaria Obligatoria se organiza de acuerdo con los principios de educación común y de atención a la diversidad del alumnado, desde los principios educativos de calidad y equidad en la educación y de personalización de la enseñanza.

Las medidas de atención a la diversidad en esta etapa estarán orientadas a responder a las necesidades educativas concretas del alumnado y al logro de los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria y la adquisición de las competencias correspondientes, y no podrán, en ningún caso, suponer una discriminación que les impida alcanzar dichos objetivos y competencias y la titulación correspondiente.

En la Educación Secundaria Obligatoria, se prestará especial atención a la orientación

educativa y profesional del alumnado, con el planteamiento de logro del éxito escolar y de continuidad del proceso formativo, y el fomento del aprendizaje a lo largo de la vida.

## 2.3 CONTENIDOS

### 2.3.1 BLOQUES DE CONTENIDOS EN LA ESO

Según figura la Orden de 14 de Julio de 2016, de la Junta de Andalucía, los Contenidos para Educación Física se organizan alrededor de cinco grandes bloques: Salud y calidad de vida, Condición física y motriz, Juegos y deportes, Expresión corporal y Actividades físicas en el medio natural.

**Bloque 1. La salud y la calidad de vida:** es un eje primordial de la Educación Física y así se refleja en este currículo con la inclusión de un bloque de contenidos específico para esta temática que engloba todos los aspectos relacionados con ésta. A su vez, el desarrollo del resto de bloques de contenidos siempre se orientará a la mejora de la salud y de la calidad de vida, tanto individual y colectiva, teniendo en cuenta la valoración de los riesgos asociados a la práctica de actividades físicas y la adquisición de hábitos posturales correctos. A través de los contenidos de Educación Física se trabajará un amplio repertorio de acciones motrices, promoviendo que el alumnado adquiera las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para desarrollar su competencia motriz en contextos variados. Este bloque agrupa los contenidos relacionados con los hábitos de vida saludable (alimentación, actividad física programada y descanso), los estilos de vida activos, prevención de conductas y hábitos perjudiciales para la salud, técnicas básicas de respiración, relajación y alivio de la tensión y del estrés, y el uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación.

**Bloque 2: Condición física y motriz:** se centra en aspectos asociados al desarrollo de las capacidades físicas y motrices, a la regulación de la práctica de actividad física y los sistemas de obtención de energía. Se agrupan en este bloque, los conocimientos sobre las capacidades físicas básicas, y su desarrollo, progresando en su planteamiento hasta llegar, en el último curso, a la planificación de la mejora de la propia condición física.

**Bloque 3: Juegos y deportes:** se incluyen contenidos como los juegos predeportivos, los deportes, los juegos populares, los juegos alternativos, etc. Este bloque de contenidos es un instrumento adecuado para desarrollar capacidades y habilidades propias de la materia. Los juegos y los deportes favorecen y desarrollan la motivación, el trabajo en equipo y la solidaridad del alumnado. Incluye este bloque la adquisición y el desarrollo de los recursos del deporte y de los juegos: destrezas técnicas, estrategias tácticas, aspectos reglamentarios, etc. Se trabajarán, a lo largo del primer ciclo, los fundamentos de las distintas modalidades deportivas, progresando en la dificultad de los aprendizajes en relación a los procesos madurativos y de mejora que experimentarán nuestros alumnos y alumnas. Esta progresión culminará la etapa de Educación Secundaria Obligatoria con la profundización en el cuarto curso de una o varias modalidades deportivas, aportando de esta forma a nuestro alumnado una serie de conocimientos y destrezas que le permitirán ampliar sus posibilidades de adecuada y provechosa utilización de la actividad deportiva en su tiempo de ocio.

**Bloque 4: Expresión corporal:** desarrollan la comunicación y la expresión creativa y artística

a través del cuerpo y la expresión y la regulación de emociones y sentimientos. Se recogen en este bloque el conjunto de contenidos de carácter expresivo, comunicativo, artístico y rítmico, cuya finalidad es la de desarrollar en el alumnado la capacidad de expresar y comunicar de forma creativa mediante el cuerpo y el movimiento, utilizando para ello las técnicas y los recursos apropiados. Las actividades relacionadas con la expresión corporal son un marco ideal para la mejora de las habilidades sociales y emocionales de nuestros alumnos y alumnas, y esto debe ser aprovechado.

**Bloque 5: Actividades físicas en el medio natural:** se orienta hacia la interacción del alumnado con el medio natural y urbano, valorando sus beneficios positivos, a la integración de estos en su vida cotidiana y a la concienciación de la necesidad de su conservación. Estas actividades constituyen una oportunidad para que el alumnado conozca y aplique técnicas específicas que le permitirán desenvolverse y disfrutar del medio natural, sin olvidar en ningún momento la importancia de concienciar acerca de una utilización respetuosa del entorno y que promueva actitudes de conservación y mejora del mismo. Se trabajarán diversas técnicas a lo largo de los distintos cursos, culminando con el desarrollo de procesos de planificación de actividades en el medio natural, que respondan a las necesidades personales y que puedan suponer una posibilidad real de práctica física en el tiempo de ocio.

### **2.3.2 CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL**

Desde el RD 1105/2014, en su artículo 6, se presentan una serie de elementos transversales que se incluyen dentro de esta Programación. El tratamiento desde el área de Educación Física será el siguiente:

#### **COMPRENSIÓN LECTORA, EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA Y COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL.**

Es obligación del docente promover en el alumnado la adecuada comprensión del lenguaje, en todas sus manifestaciones, tanto oral como escrita así como audiovisual. Desde esta programación se propone que el alumno trabaje fundamentalmente la lengua castellana, utilizando diferentes estrategias para ello, como por ejemplo la lectura de noticias deportivas, y entregas de resúmenes, trabajos, etc, así como los diferentes debates de clase que le permitan expresar sus ideas con libertad y claridad.

#### **TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN**

Nos encontramos en una sociedad industrializada, impregnada por los numerosos avances tecnológicos que la envuelven. Desde nuestra intervención didáctica proponemos que el alumno aprenda a utilizar de forma responsable y constructiva las nuevas tecnologías a su alcance, mediante la realización de búsquedas informativas para la realización de trabajos; haciendo hincapié en las búsquedas en internet, por medio del ordenador o el smartphone.

#### **ESPÍRITU EMPRENDEDOR**

Uno de los objetivos del proceso de enseñanza es despertar los mecanismos de acción del alumno, activando su capacidad creadora y siendo ellos mismos partícipes de su propio proceso de aprendizaje y no meros receptores de conocimientos. Esto se refleja en Unidades Didácticas donde deben manifestar capacidades creativas en la realización de determinadas actividades.

#### **IGUALDAD DE OPORTUNIDADES**

Una de las características fundamentales de ésta Programación es la Inclusión, dónde se tratará de adaptar los contenidos para que los alumnos puedan disfrutar de la práctica sin limitaciones de ningún tipo.

### **EDUCACIÓN CÍVICA**

El trabajo en equipo, uno de los ejes vertebradores de esta Programación Didáctica trata de favorecer las relaciones interpersonales entre el grupo de iguales, poniendo en práctica actitudes de cooperación, respeto y deportividad ante las propuestas marcadas, y siendo conscientes de la igualdad de derechos de todos los ciudadanos.

### **PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO Y LA VIOLENCIA CONTRA PERSONAS CON DISCAPACIDAD**

Se promoverán actos preventivos de estas manifestaciones durante toda la Programación. Deberán asumir la práctica no sexuada de algunos deportes en equipo, respetando las diferencias individuales respecto a los niveles presentados o peculiaridades personales, fomentando de esta forma el trabajo en equipo y un ambiente óptimo que favorezca la convivencia a través de la competición sana.

### **DESARROLLO SOSTENIBLE Y MEDIO AMBIENTE**

El respeto al medioambiente en el que convivimos en sociedad debe ser una premisa esencial de toda acción docente. Los alumnos deberán aprender a través de la Unidad Didáctica de AFMN a respetar, conservar y mejorar el medio natural.

### **FAVORECER UNA VIDA ACTIVA, SALUDABLE Y AUTÓNOMA**

El objetivo último de la Educación Física es el de fomentar hábitos de vida saludable en el alumnado, a través de todas sus Unidades Didácticas

## **3 METODOLOGÍA**

### **3.1 ORIENTACIONES METODOLÓGICAS**

Las características y los conocimientos previos del alumnado y las peculiaridades de la materia y de los contenidos tratados en cada caso, son elementos que deberán ser tenidos en cuenta a la hora de aplicar la amplia variedad de recursos metodológicos presentes en la Educación Física. Esta aplicación no será nunca producto de la improvisación, sino que supondrá el resultado de un proceso de reflexión en el que se tendrá en cuenta la correspondencia entre las distintas fases del aprendizaje y la evolución del alumnado.

La diversidad de situaciones de aprendizaje presentes en la Educación Física no recomienda la utilización de una sola metodología, de tal forma que la adecuada combinación de las mismas es la que propiciará los mejores resultados. Es por esto que el docente deberá contar con un amplio repertorio de recursos didácticos que den respuesta a las distintas situaciones planteadas en cada caso.

Partiendo del hecho de que el verdadero protagonismo en las clases de Educación Física lo tiene el alumnado y su proceso de aprendizaje, se priorizarán aquellos planteamientos metodológicos en los que el discente asuma un papel activo y que promuevan su participación en

el proceso pedagógico, así como los que le impliquen cognitivamente y estimulen en el mismo procesos de búsqueda y de resolución de problemas, lo que generará aprendizajes de mayor calidad y mantenidos en el tiempo. En este sentido, aparte de continuar con las metodologías que hasta ahora se han venido utilizando, sería adecuado contemplar la incorporación de propuestas metodológicas que aportarán nuevos planteamientos en el desarrollo de los aprendizajes, consiguiendo en muchos casos altas dosis de motivación por parte de los alumnos y las alumnas. Es el caso de la enseñanza comprensiva, el modelo de educación deportiva o el aprendizaje cooperativo, entre otros.

En este contexto los aprendizajes serán significativos y funcionales, de manera que el alumnado encuentre sentido y aplicación a lo que aprende. Se fomentarán además actitudes de reflexión y análisis sobre el propio proceso de adquisición de los distintos conocimientos y destrezas, lo que posibilitará la adquisición de una progresiva autonomía que, llegado el momento, hará posible la gestión de su propia práctica física.

En este mismo sentido, el planteamiento de contenidos se realizará teniendo en cuenta los intereses del alumnado, presentando los mismos de forma atractiva y utilizando los recursos de comunicación apropiados que hagan que los alumnos y alumnas se sientan motivados a adquirirlos.

Las actividades propuestas en clase y sus grados de complejidad tendrán la suficiente variedad como para atender a los distintos ritmos de aprendizaje presentes en el aula y tendrán como punto de partida el nivel de desarrollo de los alumnos, buscando, además, que contribuyan a la mejora de las competencias clave.

Los retos planteados deberán ser alcanzables para el alumnado, permitiendo, a través de las adecuadas adaptaciones, la consecución de las metas establecidas. Se conseguirán, de esta manera, procesos de aprendizaje más motivantes y satisfactorios, algo que, sin duda, generará actitudes positivas hacia la materia, favoreciendo de esta forma la adherencia de nuestros alumnos y alumnas a la práctica física. Estas consideraciones adquieren especial importancia en el caso de los deportes, ya que las limitaciones técnicas impiden en muchas ocasiones una participación plena en este tipo de actividades.

Destacar la importancia de que los aprendizajes, especialmente los deportivos, se realicen dentro de un contexto, que podrá ser de distinto tipo, desde situaciones en las que únicamente se tengan que controlar los propios movimientos, hasta en las que se debe responder a estímulos externos de oposición y coordinarse con los compañeros para conseguir el objetivo de la acción motriz.

Aunque algunos de los aprendizajes deberán tener una fundamentación teórica, la Educación Física tiene un carácter eminentemente práctico, por lo que se intentará que el tiempo de práctica física sea el mayor posible, utilizando los recursos didácticos que favorezcan este hecho y gestionando la organización de materiales e instalaciones, de forma que el proceso se vea optimizado. Por otro lado, si atendemos a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud en referencia al tiempo de práctica de actividad física diario, es evidente que las dos horas de asignación semanal disponibles en Educación Física son insuficientes para cumplir este objetivo. Teniendo en cuenta esto y el hecho de que una de las finalidades de la materia es la de crear hábitos de vida saludables y duraderos, se intentará que las actividades realizadas en clase no se mantengan sólo en el entorno escolar sino que pasen a formar parte del repertorio de posibilidades de utilización en el tiempo de ocio de los alumnos y alumnas. De igual forma se promocionará la participación del alumnado en aquellas iniciativas institucionales que promuevan

los estilos de vida saludables y activos.

Aprovechando el que algunos de los contenidos de la Educación Física guardan una estrecha relación con los que se trabajan en otras materias, se plantearán propuestas conjuntas de adquisición de aprendizajes favoreciendo de esta forma la interdisciplinariedad.

Las formas de organización de la clase y del grupo serán variadas y flexibles en función de las circunstancias de aprendizaje, aunque se concederá especial importancia a las situaciones que favorezcan los factores de participación y socialización, promoviendo además aprendizajes de tipo cooperativo.

Las características de la Educación Física convierten esta materia en un entorno propicio para el desarrollo de valores personales y sociales. El profesor tratará de que estos principios de actuación estén muy presentes en el desarrollo de las distintas actividades y en su práctica docente, debiendo tener muy en cuenta que su comportamiento es uno de los principales elementos en la transmisión de valores a los alumnos. En este sentido, se prestará especial atención en erradicar cualquier tipo de estereotipo o prejuicio, fomentando la aceptación y la participación de todos y todas, independientemente de sus características, contribuyendo así de forma clara a la consecución de los elementos transversales.

En cuanto a la evaluación, estará presente en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje y será de carácter formativo y, aunque cumplirá su función de verificación de los logros obtenidos, también orientará el aprendizaje del alumnado potenciando los éxitos, valorando el esfuerzo además de los resultados y corrigiendo los aspectos que deban ser mejorados, no utilizándose nunca como un elemento sancionador. Se tratará de conseguir que sea un proceso en el que el alumno tome parte activa, a través de experiencias de autoevaluación y de situaciones de reflexión crítica sobre sus desempeños.

El profesor deberá actuar en todo momento como guía y facilitador del aprendizaje de sus alumnos, creando las condiciones adecuadas para tal fin y prestando atención constante al proceso de aprendizaje de los mismos, de forma que le permita orientar y ajustar los recursos metodológicos en función de las situaciones que vayan surgiendo, con el fin de alcanzar los resultados deseados. La actitud del docente adquiere gran importancia debiendo ser esta, en todo momento, motivadora, positiva e integradora, de forma que se propicie un clima de aprendizaje, respeto, seguridad y confianza que genere en los discentes una predisposición favorable a aprender. Adquiere especial importancia el hecho de que el profesor mantenga actitudes de constante actualización pedagógica, abierto a nuevos planteamientos didácticos y a la incorporación de contenidos que puedan suponer una mejora en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

### **3.2 RECURSOS METODOLÓGICOS**

En los distintos documentos curriculares emanados de la administración, se sientan dos principios básicos de partida;

- En un currículo abierto, el profesor es responsable de la metodología, aunque la administración proponga principios para toda la etapa y en los documentos de consulta de cada una de las materias se den algunos consejos sobre el uso de la metodología.
- Se parte de la convicción de la **no existencia de un método universal y válido para todos**, y en todos los momentos de proceso de enseñanza-aprendizaje.

Asimismo, hay que recordar que en nuestra intervención educativa, los **principios pedagógicos** que emanan de la actual formulación del currículo educativo, son:

- Necesidad de partir del nivel de desarrollo del alumno.
- Necesidad de asegurar la construcción de aprendizajes significativos.
- Posibilitar a los alumnos realizar aprendizajes significativos por sí solos, es decir, que sean capaces de aprender a aprender (enseñanza emancipatoria).
- El alumno participa en el proceso de enseñanza-aprendizaje (enseñanza activa).
- Enfoque global; conexiones y relaciones entre lo nuevo y lo ya aprendido.
- Relación de actividades de enseñanza-aprendizaje con la vida real.
- Impulsar las relaciones entre iguales.
- Uso de la actividad lúdica como recurso adecuado en esta etapa.
- La atención a la diversidad debe ser otro principio básico, debiendo el proceso de enseñanza-aprendizaje adaptarse al alumno y no al revés.
- Asegurar la funcionalidad de los aprendizajes.

### 3.2.1. Método de enseñanza.

La mayoría de los autores como Blázquez, Devís y Peiró o Contreras Jordán, distinguen 2 métodos: el basado en la reproducción y el basado en el descubrimiento.

- **Método basado en la reproducción.**

En este método el objetivo principal es conseguir el resultado óptimo a la primera ejecución, es decir, se busca el **aprendizaje sin error**. Para ello los profesores debemos establecer una frecuencia de ejercicios en la cual aumente la dificultad hasta llegar al resultado deseado.

Se caracteriza por un mayor control del profesor sobre las decisiones que afectan al proceso de enseñanza aprendizaje, es decir, sobre lo que va a ser enseñado y desde que criterio va a ser evaluado. El alumno se limita a reproducir la propuesta del profesor. Su estrategia de enseñanza más afin es la analítica, sobre todo cuando la tarea es de gran dificultad.

Bajo este método un aspecto en el que peligrosamente puede caer el alumno es el **aprendizaje memorístico**, es decir, aprender un movimiento al margen de su significado, aplicación y relación con otros y para evitar que se produzca esto debemos explicar siempre el por qué de cada acción.

Fue tradicionalmente el único utilizado tanto en entrenamiento deportivo como en Educación física, centrado solamente en el resultado en el que se mostraba eficaz y con una estandarización de las conductas. Su filosofía es aquella por la cual los alumnos se motivan por el resultado conseguido.

- **Método basado en el descubrimiento.**

Está basado en la psicología cognitiva de Piaget, Vygotsky y Ausubel y en lo que Bruner **llama disonancia cognitiva**, es decir, la perturbación que en la función cognitiva crea la necesidad de procurar una solución que solo se verá satisfecha en la acción de buscar dicha solución. La disonancia induce al alumno a un proceso de investigación que desemboca en el descubrimiento.

Frente al aprendizaje repetitivo y reproductor, se intenta estimular el aprendizaje activo y significativo a través de la indagación y la experimentación motriz, lo que traslada la toma de

decisiones al alumno favoreciendo los procesos emancipatorios. El alumno debe relacionar sus conocimientos anteriores con las propuestas que se le presentan y los utiliza para solventar el problema (la transferencia).

Se centran en el proceso y proponen una enseñanza aprendizaje basada en el ensayo-error, considerado que también educa. La estrategia global es la que más se usa dentro de este método. Ésta se puede encontrar en sus dos variantes (polarizada y modificada).

La principal crítica que le achacan los defensores del otro método es la poca operatividad en el aprendizaje técnico, pero hay muchas tareas cuyo componente perceptivo y decisional es muy importante.

Indudablemente los beneficios a nivel integral de este método son elocuentes, ahora bien, el grado de responsabilidad y madurez de los alumnos debe ser alta.

Por último y basándonos en Sánchez Bañuelos (1992) este método establece una relación entre el movimiento y lo cognitivo, favorece el proceso emancipatorio e individualiza la enseñanza.

### 3.2.2. Estrategias y estilos de enseñanza.

“No existe una metodología propia para la enseñanza de las competencias, pero sí unas condiciones generales sobre cómo deben ser las estrategias metodológicas, entre las que cabe destacar la de que todas deben tener un enfoque globalizador”. (Zabala y Arnau, 2007).

Tradicionalmente, se considera que existen **dos estrategias**:

- **Global**; ejecución total de la tarea propuesta. Tiene tres *variantes*; la 1ª, con polarización de la atención (atiende a detalles concretos de la ejecución), 2ª, con modificación de la situación real (varía condiciones de realización de las tareas) y 3ª, pura (práctica en mismas condiciones que la realidad).
- **Analítica**: ejecución de la tarea en partes. Tres *variantes*; secuencial (descompone la tarea en elementos practicados independientemente por orden secuencial de sus acciones); progresiva (elementos se practican de forma seguida) y pura (las partes se aprenden una a una en el orden establecido, yendo de la más compleja a la más sencilla, para terminar realizando la totalidad de la tarea).

Las **estrategias metacognitivas** se diferencian de las estrategias tradicionales en que permite al alumno identificar su nivel de conocimiento, transfiere lo conocido a nuevas experiencias para que sirva de base a nuevos aprendizajes significativos y evalúen su actuación durante el proceso de resolución de la tarea, de manera que mantengan y desarrollen aprendizajes y habilidades que han adquirido durante su formación siendo capaz de decidir y actuar en un contexto determinado de forma autónoma según conocimientos y experiencias previamente adquiridas.

### Estilos de enseñanza.

En general, la metodología será global, enfatizando en la resolución de problemas, en el descubrimiento de nuevos aprendizajes, proponiendo tareas que promuevan la construcción de conocimientos significativos y motivadores.

Seguendo a **Delgado Noguera**, los diferentes estilos de enseñanza que podemos aplicar son:

- **E.E. tradicionales**; basados en el orden y en la tarea de enseñanza: *explicación de la materia, mando directo y asignación de tareas*.
- **E.E. que fomentan la individualización**; centrado en el alumno, de forma que es el protagonista; *exposiciones, actividades y trabajos individuales*.
- **E.E. que posibilitan la participación del alumno en el proceso de enseñanza-aprendizaje**; focaliza su atención en la participación activa de los alumnos en su aprendizaje y en el de sus compañeros: *enseñanza recíproca, grupos reducidos y microenseñanza*.

- **E.E. que propician la socialización;** hace hincapié en objetivos sociales y en contenidos actitudinales, conceptuales y procedimentales. Incluye los estilos que destaquen aspectos como: *convivencia, cooperación, participación, respeto,...*
- **E.E. que comportan la implicación cognoscitiva directa del alumno en su aprendizaje;** pretende un aprendizaje activo, significativo y que obligue a la búsqueda: *descubrimiento guiado y resolución de problemas.*
- **E.E. que estimulan la creatividad;** *libre exploración, aprendizajes autónomos.*

Los estilos de enseñanza que apliquemos para conseguir las competencias deben perseguir que el alumno desarrolle habilidades para la resolución de problemas a partir de conocimientos y experiencias previas. El alumno debe ser capaz de forma autónoma, de reflexionar e inferir ventajas e inconvenientes de la implementación de un trabajo o de la aplicación o no de una técnica teniendo en cuenta los escenarios en la que tengan que producirse estas actuaciones.

Uno de los objetivos más valorados y perseguidos dentro de la educación, es enseñar a los alumnos a que se vuelvan autónomos, independientes y autorregulados, capaces de aprender a aprender.

### 3.2.3. Tipos de acciones y feedback.

Las actividades serán de varios tipos dependiendo de lo que se pretenda conseguir en cada momento y en cada caso. En general, se realizarán:

- **Actividades de inicio:** las realizaremos al principio de cada unidad para comprobar su destreza en la unidad. Se trata de introducir a los alumnos/as a los contenidos de la unidad mediante una actividad motivadora, que requiera acción (manipulativa y mental) a la vez que permita obtener información sobre su nivel.
- **Actividades de desarrollo:** con las que se pretende que el alumno adquiera los contenidos descritos en cada unidad.
- **Actividades de aplicación:** para la aplicación de los contenidos introducidos, se desarrollan actividades que permitan utilizar el nuevo conocimiento en contextos diferentes a los utilizados, y de éste modo poder evaluar el grado de aprendizaje alcanzado por los estudiantes.
- **Actividades de participación:** la necesidad de fomentar en el alumno estrategias comunicativas, tanto en el ámbito escrito como en el oral, hace necesaria la planificación de actividades concretas en este sentido:
  - La *preparación de exposiciones*, como puede ser el desarrollo y exposición de un calentamiento, y las fichas recopiladas en la unidad Jugamos como nuestros abuelos.
  - *Realización de resúmenes y esquemas* en el desarrollo de las clases teóricas.
  - *Discusiones o debates*, moderados por el profesor, sobre noticias o vídeos en relación con el tema. En este caso, es muy importante aclarar previamente los elementos de cortesía y funcionamiento que deben presidir el desarrollo del debate. La utilización de esta metodología debe favorecer la comunicación entre compañeros y la participación en clase.
- **Actividades de ampliación y profundización:** destinadas a profundizar en algunas cuestiones del tema. Puede proponerse a los alumnos/as, por grupos o de forma individual actividades como: *búsqueda de información* sobre los contenidos de la unidad o *trabajos de investigación* sobre dicho tema. A los alumnos que tengan mayor interés y dominio en ciertos contenidos de la misma se le propondrán actividades “extra” de ampliación y profundización para aumentar su motivación.
- **Actividades de refuerzo:** están dirigidas a fijar contenidos esenciales por lo que deben ser de baja dificultad.

- **Actividades de autoevaluación:** se realizarán al final de cada unidad didáctica para comprobar si los alumnos han alcanzado los objetivos que se pretendían, conocer la marcha del proceso e introducir los refuerzos y cambios necesarios. Proporcionan, por lo tanto, la retroalimentación necesaria para evitar/corregir las disfunciones de la acción educativa y del aprendizaje.

En lo que respecta a los feedbacks, utilizaremos:

- **Descriptivo:** proporciona información exteroceptiva sobre como se ha realizado la acción.
- **Evaluativo:** valora la realización del alumno.
- **Explicativo:** constituye una relación causa-efecto.
- **Prescriptivo:** afirma como hacer el movimiento correctamente.
- **Afectiva:** motiva al alumno para seguir practicando.

### 3.2.4. Agrupamientos de los alumnos, distribución del espacio y organización del tiempo.

#### • Organización del tiempo.

Dada la extensión del programa de la materia de Educación Física, y de que dicho programa debe ser desarrollado por completo, es muy difícil realizar muchas de las actividades que nos gustarían, quedando distribuido el tiempo de clase, 60 minutos, de la siguiente manera:

- Entre **2 y 5 minutos** tenemos el momento de encuentro en el que pasamos lista, y comentamos los contenidos a realizar en clase.
- Entre **5 y 10 minutos** para la realización del calentamiento.
- Aproximadamente **30 minutos** para realizar la parte principal de la sesión, desarrollando las diferentes actividades de la unidad.
- Sobre **5 y 8 minutos** a realizar diferentes tipos de actividades, fundamentalmente de vuelta a la calma, aunque también pueden desarrollarse juegos grupales que motivan al alumno.
- Los **últimos 5 minutos** para el aseo de los discentes, comprobar el cambio de camiseta y vestuarios.

Debemos tener en cuenta que algunas sesiones no se llevarán a cabo de este modo, pues habrá días que vayamos al aula o hagamos uso del aula de informática en aquel día que surja algún imprevisto. Por último, señalar que esta propuesta es flexible y puede variar en función de la fase que estemos trabajando y de las necesidades de los alumnos/as en cada momento.

#### • Agrupamientos de los alumnos y distribución del espacio.

Serán muy importantes los agrupamientos que realicemos en el aula, ya que la imagen que el alumno o alumna tiene de lo que debería ser o saber dependerá del tipo de relación que se produzca con el resto de los compañeros, aumentando o disminuyendo la ansiedad según, por ejemplo, el tipo de agrupamiento o la dinámica que se está desarrollando. Realizaremos diferentes agrupamientos y distribuciones, dependiendo del tipo de actividad que estemos desarrollando en cada momento. Algunos de éstos serán:

- Dentro del **aula ordinaria**, se colocará a los alumnos/as en mesas separadas para que trabajen de forma individual en las actividades expositivas y reflexivas, propiciando ideas propias, originalidad, creatividad, organización personal, compromisos...
- En el **gimnasio** se realizarán trabajos en parejas, lo que posibilita la interacción alumno/a-alumno/a sea alta lo que favorece el desarrollo de actitudes cooperativas, además de permitir un tiempo para que el profesor se dedique a aquellos con más dificultades, o incluso jugar.
- Otras veces se formarán grupos de cuatro o cinco alumnos/as promoviendo el trabajo en **pequeños grupos**. Por un lado es más enriquecedor, dinámico y relajante que el trabajo en

parejas, por tener más miembros. Con la selección de los miembros (grupos heterogéneos, con variación constante de los miembros, utilizando dinámicas de agrupación), estaremos propiciando hábitos de trabajo en grupo, compromisos con otros, participación en proyectos colectivos, etc.

## 4 COMPETENCIAS CLAVES

Se entiende por competencia la capacidad de poner en práctica de forma integrada, en contextos y situaciones diferentes, los conocimientos, las habilidades y las actitudes personales adquiridos. Podrían definirse, por tanto, como el conjunto de recursos que puede movilizar un sujeto de forma integrada para resolver con eficacia una situación en un contexto dado.

Las competencias clave se incluyen en el currículo como un aspecto globalizador de todas las materias y conciliador con la vida cotidiana y, por lo tanto, deberán estar estrechamente vinculadas a los objetivos de la etapa. Tienen tres componentes: un saber (un contenido), un saber hacer (un procedimiento, una habilidad, una destreza, etc.) y un saber ser o saber estar (una actitud determinada).

Todas las competencias clave se consideran igualmente importantes ya que se solapan. Hay temas que intervienen en todas las competencias como son: el pensamiento crítico, la creatividad, la iniciativa personal, la resolución de problemas, la evaluación del riesgo, la toma de decisiones y la gestión constructiva de los sentimientos.

Las competencias clave tienen las características siguientes:

- Promueven el desarrollo de capacidades, más que la asimilación de contenidos, aunque estos están siempre presentes a la hora de concretar los aprendizajes.
- Tienen en cuenta el carácter aplicativo de los aprendizajes, ya que se entiende que una persona “competente” es aquella capaz de resolver los problemas propios de su ámbito de actuación.
- Se basan en su carácter dinámico, puesto que se desarrollan de manera progresiva y pueden ser adquiridas en situaciones e instituciones formativas diferentes.
- Tienen un carácter interdisciplinar y transversal, puesto que integran aprendizajes procedentes de distintas disciplinas.
- Son un punto de encuentro entre la calidad y la equidad, por cuanto que pretenden garantizar una educación que dé respuesta a las necesidades reales de nuestra época (calidad) y que sirva de base común a todos los ciudadanos (equidad).

El alumnado debe alcanzar un adecuado nivel de adquisición de las competencias clave al acabar la etapa de la ESO; de ese modo, contará con los conocimientos, destrezas y actitudes necesarios para su desarrollo personal y su adecuada inserción en la sociedad y en el mundo laboral, que le servirán de base para un aprendizaje a lo largo de la vida. La adquisición eficaz de las competencias clave por parte del alumnado y su contribución al logro de los objetivos de la etapa, desde un carácter interdisciplinar y transversal, requiere del diseño de actividades de aprendizaje integradas que permitan avanzar hacia los resultados de aprendizaje de más de una competencia al mismo tiempo.

Veamos qué elementos fundamentales conforman cada una de las siete competencias clave que se deben adquirir al término de la ESO:

<b>1. Comunicación lingüística (CCL)</b>	
<b>Definición</b>	Es el resultado de la acción comunicativa dentro de prácticas sociales determinadas, en las cuales el individuo actúa con otros interlocutores y a través de textos en múltiples modalidades, formatos y soportes.
<b>Conocimientos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Componente lingüístico.</li> <li>• Componente pragmático-discursivo.</li> <li>• Componente sociocultural.</li> <li>• Componente estratégico.</li> <li>• Componente personal.</li> </ul>
<b>Destrezas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leer y escribir.</li> <li>• Escuchar y responder.</li> <li>• Dialogar, debatir y conversar.</li> <li>• Exponer, interpretar y resumir.</li> <li>• Realizar creaciones propias.</li> </ul>
<b>Actitudes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respeto a las normas de convivencia.</li> <li>• Desarrollo de un espíritu crítico.</li> <li>• Respeto a los derechos humanos y el pluralismo.</li> <li>• Concepción del diálogo como herramienta primordial para la convivencia, la resolución de conflictos y el desarrollo de las capacidades afectivas.</li> <li>• Actitud de curiosidad, interés y creatividad.</li> <li>• Reconocimiento de las destrezas inherentes a esta competencia como fuentes de placer.</li> </ul>
<b>2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)</b>	
<b>Definición</b>	<p>La competencia matemática implica la capacidad de aplicar el razonamiento matemático y sus herramientas para describir, interpretar y predecir distintos fenómenos en su contexto.</p> <p>Las competencias básicas en ciencia y tecnología proporcionan un acercamiento al mundo físico y a la interacción responsable con él desde acciones, tanto individuales como colectivas, orientadas a la conservación y mejora del medio natural, decisivas para la protección y mantenimiento de la calidad de vida y el progreso de los pueblos.</p>
<b>Conocimientos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La competencia matemática precisa abordar cuatro áreas relativas a los números, el álgebra, la geometría y la estadística: la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos.</li> <li>• Para la adquisición de las competencias básicas en ciencia y tecnología deben abordarse cuatro ámbitos (los sistemas físicos, los sistemas biológicos, los sistemas de la Tierra y del espacio y los sistemas tecnológicos) así como la formación y práctica en el dominio de la investigación científica y la comunicación en la ciencia.</li> </ul>

<b>Destrezas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicación de los principios y procesos matemáticos en distintos contextos, para emitir juicios fundados y seguir cadenas argumentales en la realización de cálculos, análisis de gráficos y representaciones matemáticas y manipulación de expresiones algebraicas, incorporando los medios digitales cuando sea oportuno.</li> <li>• Creación de descripciones y explicaciones matemáticas que llevan implícitas la interpretación de resultados matemáticos y la reflexión sobre su adecuación al contexto, al igual que la determinación de si las soluciones son adecuadas y tienen sentido en la situación en que se presentan.</li> <li>• Utilizar los conceptos, procedimientos y herramientas en la resolución de los problemas que puedan surgir en una situación determinada a lo largo de la vida.</li> <li>• Utilizar y manipular herramientas y máquinas tecnológicas.</li> <li>• Utilizar datos y procesos científicos para alcanzar un objetivo.</li> <li>• Identificar preguntas.</li> <li>• Resolver problemas.</li> <li>• Llegar a una conclusión.</li> <li>• Tomar decisiones basadas en pruebas y argumentos.</li> </ul>
<b>Actitudes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rigor, respeto a los datos y veracidad.</li> <li>• Asunción de criterios éticos asociados a la ciencia y a la tecnología.</li> <li>• Interés por la ciencia, el apoyo a la investigación científica y la valoración del conocimiento científico.</li> <li>• Sentido de la responsabilidad en relación a la conservación de los recursos naturales y a las cuestiones medioambientales, y a la adopción de una actitud adecuada para lograr una vida física y mental saludable en un entorno natural y social.</li> </ul>
<b>3. Competencia digital (CD)</b>	
<b>Definición</b>	<p>Implica el uso creativo, crítico y seguro de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) para alcanzar los objetivos relacionados con el trabajo, la empleabilidad, el aprendizaje, el uso del tiempo libre, la inclusión y participación en la sociedad.</p>
<b>Conocimientos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lenguaje específico básico: textual, numérico, icónico, visual, gráfico y sonoro, así como sus pautas de decodificación y transferencia.</li> <li>• Principales aplicaciones informáticas.</li> <li>• Derechos y libertades en el mundo digital.</li> </ul>
<b>Destrezas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acceder, buscar y seleccionar críticamente la información.</li> <li>• Interpretar y comunicar información.</li> <li>• Creación de contenidos.</li> <li>• Resolución de problemas: eficacia técnica.</li> </ul>
<b>Actitudes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autonomía.</li> <li>• Responsabilidad crítica.</li> <li>• Actitud reflexiva.</li> </ul>
<b>4. Aprender a aprender (CAA)</b>	
<b>Definición</b>	<p>Habilidad para iniciar, organizar y persistir en el aprendizaje.</p>
<b>Conocimientos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento de las capacidades personales.</li> <li>• Estrategias para desarrollar las capacidades personales.</li> <li>• Atención, concentración y memoria.</li> <li>• Motivación.</li> <li>• Comprensión y expresión lingüísticas.</li> </ul>

<b>Destrezas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudiar y observar.</li> <li>• Resolver problemas.</li> <li>• Planificar proyectos.</li> <li>• Recoger, seleccionar y tratar distintas fuentes de información.</li> <li>• Ser capaz de autoevaluarse.</li> </ul>
<b>Actitudes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confianza en uno mismo.</li> <li>• Reconocimiento ajustado de la competencia personal.</li> <li>• Actitud positiva ante la toma de decisiones.</li> <li>• Perseverancia en el aprendizaje.</li> <li>• Valoración del esfuerzo y la motivación.</li> </ul>
<b>5. Competencias sociales y cívicas (CSC)</b>	
<b>Definición</b>	Habilidad para utilizar los conocimientos y actitudes sobre la sociedad, entendida desde las diferentes perspectivas, en su concepción dinámica, cambiante y compleja, para interpretar fenómenos y problemas sociales en contextos cada vez más diversificados; para elaborar respuestas, tomar decisiones y resolver conflictos, así como para interactuar con otras personas y grupos conforme a normas basadas en el respeto mutuo y en las convicciones democráticas.
<b>Conocimientos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento crítico de los conceptos de democracia, justicia, igualdad, ciudadanía y derechos humanos y civiles.</li> <li>• Conocimiento de los acontecimientos más destacados y las principales tendencias en las historias nacional, europea y mundial.</li> <li>• Comprensión de los procesos sociales y culturales de carácter migratorio que implican la existencia de sociedades multiculturales en el mundo globalizado.</li> <li>• Conocimientos que permitan comprender y analizar de manera crítica los códigos de conducta y los usos generalmente aceptados en las distintas sociedades y entornos, así como sus tensiones y procesos de cambio.</li> <li>• Conceptos básicos relativos al individuo, al grupo, a la organización del trabajo y a la igualdad y la no discriminación entre hombres y mujeres y entre diferentes grupos étnicos o culturales, la sociedad y la cultura.</li> <li>• Comprender las dimensiones intercultural y socioeconómica de las sociedades europeas, y percibir las identidades culturales y nacionales como un proceso sociocultural dinámico y cambiante en interacción con la europea, en un contexto de creciente globalización.</li> </ul>
<b>Destrezas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad de comunicarse de una manera constructiva en distintos entornos sociales y culturales.</li> <li>• Mostrar tolerancia, expresar y comprender puntos de vista diferentes.</li> <li>• Negociar sabiendo inspirar confianza y sentir empatía.</li> <li>• Habilidad para interactuar eficazmente en el ámbito público y manifestar solidaridad e interés por resolver los problemas que afecten a la comunidad.</li> <li>• Reflexión crítica y creativa.</li> <li>• Participación constructiva en las actividades de la comunidad.</li> <li>• Toma de decisiones, en particular, mediante el ejercicio del voto y de la actividad social y cívica.</li> </ul>

<b>Actitudes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguridad en uno mismo, integridad y honestidad.</li> <li>• Interés por el desarrollo socioeconómico y su contribución a un mayor bienestar social.</li> <li>• Comunicación intercultural, diversidad de valores y respeto a las diferencias, comprometiéndose a la superación de prejuicios.</li> <li>• Pleno respeto de los derechos humanos.</li> <li>• Voluntad de participar en la toma de decisiones democráticas.</li> <li>• Sentido de la responsabilidad.</li> <li>• Comprensión y respeto de los valores basados en los principios democráticos.</li> <li>• Participación constructiva en actividades cívicas.</li> <li>• Apoyo a la diversidad y la cohesión sociales y al desarrollo sostenible.</li> <li>• Voluntad de respetar los valores y la intimidad de los demás, y la recepción reflexiva y crítica de la información procedente de los medios de comunicación.</li> </ul>
<b>6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)</b>	
<b>Definición</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Implica la capacidad de transformar las ideas en actos, lo que implica adquirir conciencia de la situación a intervenir o resolver, y saber elegir, planificar y gestionar los conocimientos, destrezas o habilidades y actitudes necesarios con criterio propio, con el fin de alcanzar el objetivo previsto.</li> </ul>
<b>Conocimientos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoconocimiento.</li> <li>• Establecimiento de objetivos.</li> <li>• Planificación y desarrollo de un proyecto.</li> <li>• Habilidades sociales y de liderazgo.</li> <li>• Sentido crítico y de la responsabilidad.</li> </ul>
<b>Destrezas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsabilidad y autoestima.</li> <li>• Perseverancia y resiliencia.</li> <li>• Creatividad.</li> <li>• Capacidad proactiva</li> <li>• Capacidad para calcular y asumir retos responsablemente.</li> <li>• Capacidad de trabajar en equipo.</li> </ul>
<b>Actitudes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Control emocional.</li> <li>• Actitud positiva ante el cambio.</li> <li>• Cualidades de liderazgo.</li> <li>• Flexibilidad.</li> </ul>
<b>7. Conciencia y expresiones culturales (CEC)</b>	
<b>Definición</b>	<p>Habilidad para conocer, comprender, apreciar y valorar con espíritu crítico, con una actitud abierta y respetuosa, las diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de enriquecimiento y disfrute personal y considerarlas como parte de la riqueza y patrimonio de los pueblos.</p> <p>Esta competencia incorpora también un componente expresivo referido a la propia capacidad estética y creadora y al dominio de aquellas capacidades relacionadas con los diferentes códigos artísticos y culturales, para poder utilizarlas como medio de comunicación y expresión personal.</p>
<b>Conocimientos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estilos y géneros artísticos y principales obras y producciones del patrimonio cultural y artístico en distintos períodos históricos.</li> <li>• Creación de la identidad cultural como ciudadano de un país o miembro de un grupo.</li> </ul>
<b>Destrezas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnicas y recursos específicos.</li> <li>• Comprender, apreciar y valorar críticamente.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar creaciones propias.</li> </ul>
<b>Actitudes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potenciación de la iniciativa, la creatividad, la imaginación, la curiosidad y el interés.</li> <li>• Interés, aprecio, respeto, disfrute y valoración crítica de las obras artísticas y culturales, con un espíritu abierto, positivo y solidario.</li> <li>• Valoración responsable y actitud de protección del patrimonio.</li> <li>• Desarrollo de la capacidad de esfuerzo, constancia y disciplina.</li> </ul>

#### 4.1. Contribución de la materia en las competencias clave.

La educación basada en competencias permite definir los resultados de aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador, dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para que los alumnos y las alumnas consigan un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

Algunos de los principios que tenemos en cuenta para llevar a cabo las competencias son:

- Deben tener un enfoque globalizador y evaluar procesos en la resolución de situaciones-problemas (Zabala y Arnau, 2007).
- Debemos pasar de la “enseñanza para saber” al “saber para actuar”, y pasar de la perspectiva del aprendizaje centrado en el individuo a la que incluye la interacción y el contexto (Blázquez y Sebastiani, 2009).
- Estimular los diferentes tipos de pensamiento de los alumnos, utilizar diferentes modelos de enseñanza, progresión de ejercicio/ actividad / tarea, y en consecuencia trabajar por Unidades Didácticas Integradas (UDI)

En concreto, desde el área de Educación Física favoreceremos el desarrollo de las competencias clave de la siguiente manera:

<i>Contribución de Educación Física al desarrollo de las Competencias Clave</i>	
<b>Comunicación lingüística (CL)</b>	Nuestra materia ofrece gran variedad de situaciones en las que la interacción entre iguales se produce a través del lenguaje verbal y no verbal. Resulta fundamental en la transmisión de ideas para la resolución de problemas motores, la construcción de juicios con relación a los códigos de conducta y en la expresión de sentimientos y emociones.

<b>Matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT)</b>	Nuestra materia facilita la estimación en la medida de magnitudes, la aplicación de algoritmos que intervienen en el cálculo de porcentajes y el uso de fórmulas sencillas para calcular el índice de masa corporal o el umbral aeróbico, la elaboración e interpretación de gráficos relacionados con el cuidado de la salud y el uso de escalas numéricas y gráficas en las actividades de orientación en el medio
<b>Competencia digital (CD):</b>	Mediante la búsqueda, selección y valoración de la información en la realización de trabajos. Por otro lado, esta materia colabora a la adquisición de una actitud crítica y reflexiva en la valoración de los mensajes referidos al cuerpo procedentes de los medios de información y comunicación, que pueden dañar la propia imagen corporal.
<b>Aprender a aprender (AA):</b>	En nuestra asignatura, hay un predominio del trabajo en equipo (actividades deportivas colectivas y actividades expresivas en grupo), por lo que en la resolución de situaciones reducidas de juego se obtienen aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son generalizables para varias actividades deportivas. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de actividad física en su tiempo libre, de una forma organizada y estructurada.
<b>Conciencia y expresiones culturales (CEC):</b>	Contribuye especialmente a la adquisición de la Competencia cultural y artística en diferentes aspectos. A la apreciación y comprensión del hecho cultural lo hace mediante los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos. A la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa contribuye mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y el movimiento. Asimismo, mostrarse corporalmente ante los demás proporciona experiencias en torno a las propias posibilidades expresivas. Por otro lado, el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.
<b>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP):</b>	En nuestras clases contribuimos a la adquisición de esta competencia, dando protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de jornadas y actividades físicas y deportivas o de ritmo, y en aspectos de planificación de calentamientos y de actividades para la mejora de su condición física. Por otro lado, la educación física colabora en la consolidación de esta competencia en la medida en que enfrenta al alumnado a situaciones en las que debe manifestar habilidades personales de autosuperación, perseverancia, y actitud positiva como en el aprendizaje de habilidades de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física en relación con la salud. Esta materia sitúa también al alumnado ante situaciones en las que debe manifestar iniciativa ante actitudes y habilidades sociales como la responsabilidad individual, la honestidad en la aplicación de las reglas básicas de las diferentes actividades físicas y deportes y la aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo.

**Social y cívica  
(CSyC):**

Las características propias de esta materia la hacen propicia para la educación de habilidades sociales, ya que las actividades físicas son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas requieren la integración en un proyecto común, la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo las normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propios derechos y deberes. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaboran en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.

## 5. OBJETIVOS EN LA ESO

Conforme al artículo 11 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos las capacidades que les permitan:

**a)** Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

**b)** Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

**c)** Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.

**d)** Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

**e)** Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.

**f)** Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

**g)** Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

**h)** Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

**i)** Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

**j)** Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.

**k)** Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

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

## 6. EVALUACION

### 6.1. Estrategias e instrumentos para la evaluación de los aprendizajes del alumnado.

<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>			
(Se planificarán instrumentos adecuados para conocer de una manera real lo que el alumno sabe y lo que no sabe respecto a los criterios de evaluación y cada uno de los ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE y poder valorar el nivel de logro alcanzado por el alumno)			
<b>A. TÉCNICAS DE OBSERVACIÓN:</b>			
Su objetivo es <b>conocer el comportamiento natural de los alumnos en situaciones espontáneas</b> , que pueden ser controladas o no. Se utiliza sobre todo para evaluar <b>procedimientos y actitudes</b> , fácilmente observables. Dentro de la metodología basada en la observación se agrupan diferentes técnicas.			
<b>A1 REGISTRO ANECDÓTICO (RA)</b>	<b>A2 LISTAS DE CONTROL (LC)</b>	<b>A3 ESCALAS DE OBSERVACIÓN (EO)</b>	<b>A4 DIARIOS DE CLASE (DC)</b>
Se utilizan fichas para observar acontecimientos no previsibles, se recogen los hechos más sobresalientes del desarrollo de una acción. Se describen acciones, sin interpretaciones.	Contienen una serie de rasgos a observar, ante los que el profesor señala su presencia/ausencia en el desarrollo de una actividad o tarea.	Listado de rasgos en los que se anota la presencia /ausencia, y se gradúa el nivel de consecución del aspecto observado.	Recoge el trabajo de un alumno cada día, tanto de la clase como el desarrollado en casa.
<b>B. REVISIÓN DE TAREAS DEL ALUMNO</b>			

Se utilizan para evaluar <b>procedimientos</b> .	
<b>B1 ANÁLISIS DEL CUADERNO DE CLASE (AC)</b>	<b>B2 ANÁLISIS DE PRODUCCIONES (AP)</b>
Comprobar si toma apuntes, si hace las tareas, si comprende las cosas, si se equivoca con frecuencia, si corrige los errores, caligrafía, ortografía,... Deberá informarse al alumno de los aspectos adecuados y de aquellos que deberá mejorar.	Para valorar el grado de madurez y las capacidades empleadas.
<b>C. PRUEBAS ESPECÍFICAS</b>	
Se le presenta al alumno tareas representativas a la conducta a evaluar, para tratar de medir los resultados máximos. Son apropiadas para evaluar <b>conceptos y procedimientos</b> . Los <b>exámenes (orales o escritos)</b> presentan unas condiciones estándares para todos los alumnos, y se dan cuenta que están siendo evaluados. Se deben tener presentes qué estándares de aprendizaje se "tocan" en cada prueba para asignarles <b>un nivel de logro</b> .	
<b>C1 PRUEBAS DE COMPOSICIÓN (PC)</b>	<b>C2 PRUEBAS OBJETIVAS (PO)</b>
Piden a los alumnos que organicen, seleccionen y expresen ideas esenciales de los temas tratados. Permiten evaluar la lógica de las reflexiones, capacidad comprensiva y expresiva, grado de conocimiento...	Son breves en su enunciado y en la respuesta que se demanda por medio de distintos tipos de preguntas: - <b>Preguntas de respuesta corta:</b> se pide una información muy concreta. - <b>Preguntas de texto incompleto:</b> para valorar el recuerdo de hechos, terminología... - <b>Preguntas de emparejamiento:</b> se presentan dos listas de palabras o enunciados en disposición vertical para que los alumnos relacionen entre sí. - <b>Preguntas de opción múltiple:</b> para valorar la comprensión, aplicación y discriminación de significados. - Preguntas de verdadero o falso: útiles para medir la capacidad de distinción entre hechos y opiniones o para mejorar la exactitud en las observaciones.

## 6.2. Evaluación en la E.S.O.

Entendiendo la evaluación como un proceso continuo para medir el grado de cumplimiento del proceso de enseñanza-aprendizaje, comprenderá principalmente los siguientes aspectos:

1. Valorar el progreso individual de cada alumno, tomando como referencia su nivel inicial y el trabajo diario que desarrolla.
2. Determinar el nivel de conocimientos, capacidades y destrezas alcanzado en relación a los objetivos.
3. La evaluación continua tiene un carácter formativo y permite incorporar medidas de ampliación, enriquecimiento y refuerzo para todo el alumnado.
4. Conocer las principales dificultades de los alumnos en la consecución de dichos objetivos.
5. Informar al profesor del grado de eficacia de la programación y metodología empleada con la intención de mejorar y corregirse lo que fuese necesario.

Concretamente, y teniendo en cuenta los procedimientos e instrumentos de evaluación señalados anteriormente, la evaluación será la siguiente:

I. **Evaluación de los contenidos teóricos:** En cada trimestre se podrá realizar, a criterio del profesor, una prueba escrita sobre los contenidos teórico-prácticos de la evaluación o un trabajo alternativo determinado en las temporalizaciones. Se incluirán también en este apartado los trabajos que en cada trimestre se determinen. Siendo obligatorias su realización. La no entrega del trabajo se considerará motivo para no superar la evaluación.

II. **Evaluación de los contenidos prácticos:** Incluye la valoración de la condición física y de los diferentes deportes y habilidades motrices realizadas a lo largo de los trimestres.

La calificación debe ser considerada como un medio de comunicar a los diferentes estamentos del ámbito educativo el nivel de competencia alcanzado por cada alumno y no una evaluación del individuo.

Para valorar la **CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ** se realizarán las siguientes pruebas físicas:

- **Resistencia: Test de Cooper, test de Course-Navette o cualquier otro test acorde al ámbito educativo.**
- **Flexibilidad: Flexión profunda del cuerpo.**
- **Fuerza: Abdominales, Lanzamiento balón medicinal de 3 kg. para los chicos y 2 kg. para las chicas, Salto horizontal o vertical.**
- **Velocidad: 50 m, 5 x 10 m (velocidad-agilidad)**

*NOTA: Los baremos de los test físicos determinan una valoración de la condición física del alumno que nos indicará cómo está cada alumno desde el punto de vista de la condición física en relación con el grupo de estudiantes de su grupo. La obtención de los mínimos por parte de todos los alumnos en cada curso será síntoma de un buen desarrollo de sus cualidades físicas para su edad, por el contrario aquellos alumnos que no completen estos mínimos mostrarán un desarrollo deficiente, para lo cual tanto el alumno como el profesor deberán tomar Las medidas oportunas para elevar su condición física a niveles normales.*

**Para valorar las JUEGOS Y DEPORTES:**

Se valorarán mediante:

1. Observación sistemática del trabajo de cada alumno mediante una ficha control, en la que se reflejará el progreso individual a través de una evaluación subjetiva del profesor.
2. Evaluación objetiva mediante una batería de pruebas que incluyan aspectos técnicos tácticos y reglamentarios, en función de los contenidos establecidos para cada curso.
3. Observación de los alumnos para comprobar la consecución de los objetivos de participación, integración en el grupo, sentido de responsabilidad y organización de las tareas encomendadas.

Para valorar los siguientes **BLOQUES DE CONTENIDOS:**

- **SALUD Y CALIDAD DE VIDA**
- **ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.**
- **EXPRESIÓN CORPORAL**

Se evaluarán según lo establecido en los criterios de evaluación, dando especial importancia al grado de participación e implicación en la actividad por parte de cada alumno/a.

### **6.3. Evaluación de la práctica docente.**

El Departamento de Educación Física se reunirá periódicamente para analizar el cumplimiento de la Programación, así como la consecución de los Objetivos y de los indicadores de

evaluación o estándares de aprendizaje por parte del alumnado, haciendo propuestas de mejora en los casos que se consideren necesarios.

## 7. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y RECUPERACIÓN EN LA E.S.O.

Atendiendo a la orden del *Orden de 15 de enero de 2021*, la evaluación será criterial por tomar como referente los criterios de evaluación, y su desarrollo a través de los estándares de aprendizaje evaluables como orientadores en la evaluación del proceso de enseñanza – aprendizaje. Por tanto, los criterios de evaluación serán calificados a través de los estándares de aprendizaje (seleccionando el departamento de E.F. aquellos que considere más relevantes) y a través de los indicadores de evaluación (independientemente de los estándares seleccionados, y con el fin de mejorar el proceso de evaluación, el departamento de E.F. establecerá algunos indicadores de evaluación asociados al criterio de evaluación correspondiente)

Los criterios de calificación se establecerán de distinta forma en los distintos niveles, y estarán asociados a los criterios de evaluación correspondientes a cada curso.

### Para 1º y 2º ESO:

Indicadores evaluables	Porcentaje	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
1. Participa activamente en las actividades prácticas en función a su nivel.	Nivel bajo: 5 % Nivel medio: 10 % Nivel alto: 20%	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. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.
2. Pruebas Físicas: determinadas por la U.D.	20 %.	2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. 1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades

correspondiente.		específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
3. Hábitos de higiene y aseo personal (bolsa de aseo)	Menos de tres faltas: 10 % Tres faltas: 5 % Hasta cinco faltas: 2,5 %	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.
4. Organización de tareas deportivas, participación en actividades de expresión corporal	5 positivos: 10 % 4 positivos: 5 % 3 positivos: 2,5 %	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico -deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
5. Noticias deportivas resumidas.	4 noticias: 10 % 3 noticias: 7,5 % 2 noticias :5 % 1 noticia: 2,5 %	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. Contenidos teóricos: mediante pruebas escritas, orales o fichas.	30 %	4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 7. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de la misma 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.
--	--	--

- A final del curso académico se realizará la media aritmética por Evaluación con todas las notas de todas las pruebas realizadas en cada trimestre. Los alumnos que tengan una nota media por encima de + 0,50 sobre el número entero subirán al número entero superior, si tiene + 0,49 bajarán al número entero inferior. Para superar la asignatura en cada evaluación y al final de curso, el alumnado deberá alcanzar un 5 en la nota media. En caso contrario, se les realizará un programa de refuerzo en el que se les indique los indicadores de evaluación o estándares de aprendizaje no superados, y las actividades o pruebas a realizar para su superación.

- En la prueba extraordinaria de septiembre se evaluarán los estándares de aprendizaje o indicadores de evaluación NO SUPERADOS mediante un trabajo con los contenidos vistos a lo largo del curso, la realización de un examen conceptual sobre los mismos y/o en su caso, pruebas prácticas.

- Podrán realizarse recuperaciones de los contenidos teóricos en el examen de la siguiente evaluación, a tal efecto el profesorado en cada evaluación, 2ª y 3ª programará una serie de trabajos o exámenes teóricos para recuperar la evaluación anterior, este trabajo será de ampliación para los alumnos que ya hayan superado esos contenidos, los llamados Programa de Refuerzo (PR).

### **Para 3º, 4º de ESO:**

Los referentes de la evaluación serán los criterios de evaluación, así como algunos estándares e indicadores de evaluación asociados a cada uno de estos criterios.

Sabemos bien que no todos los aprendizajes (en esta caso, estándares o indicadores), tienen la misma relevancia dentro de cada materia, ya que no presentan las mismas características internas (procesos cognitivos, contexto, contenidos), de ahí que sea necesario determinar la importancia que tienen los distintos aprendizajes en la programación y en las actividades que se desarrollan en las aulas. Por ello, lo más coherente es atribuir a los diferentes estándares e indicadores, distinto valor (ponderación), a la hora de obtener una calificación de la materia.

Para ordenar los diferentes estándares de aprendizaje e indicadores, hemos optado por utilizar una clasificación de los mismos en dos grupos de diferente relevancia, lo que nos ayudará a desarrollar el proceso de evaluación a la vez que, una vez comunicados al alumnado, garantizar el derecho a una evaluación objetiva de sus aprendizajes.

La selección de aprendizajes BÁSICOS, son aquellos imprescindibles para superar un curso y que marcan la suficiencia en la materia. Acompañando a estos ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE BÁSICOS, se incluyen otros estándares que se considerarán los NO BÁSICOS, debido a la complejidad de los mismos y que marcarán el nivel más alto de consecución de los criterios de evaluación en cada asignatura.

Los estándares de aprendizaje evaluables e indicadores de evaluación, por tanto, se clasificarán según la siguiente estructura:

**A** - Estándares de aprendizaje considerados **básicos** para la promoción del alumnado (60 % de la nota).

**B**- Estándares de aprendizaje considerados **no básicos** (40% de la nota).

La CALIFICACIÓN EN CADA EVALUACIÓN será, por lo tanto, la suma de las calificaciones obtenidas en cada bloque de estándares abordados hasta ese momento, a través de la valoración de los resultados después de aplicar los diferentes instrumentos de evaluación (pruebas escritas, elaboración y presentación de trabajos, observaciones de aula, cuadernos de clase, etc.).

CALIFICACIÓN DE LA EVALUACIÓN= Calificación BÁSICOS + Calificación NO BÁSICOS

Para comprobar el nivel de logro del aprendizaje, los estándares e indicadores serán calificados de 0 a 5. La calificación de 0 sólo será obtenida si no se entrega o realizan las tareas correspondientes a dicho estándar. Los niveles de logro 3, 4 y 5 determinarán el grado en el que el aprendizaje ha sido conseguido, mientras los niveles de logro 1 y 2 serán los que indiquen que no ha sido conseguido.

NIVEL 0	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5
NO CONSEGUIDO			CONSEGUIDO		

La consecución de todos los estándares de aprendizaje e indicadores BÁSICOS garantizará la SUFICIENCIA. Es decir, en el caso de que un alumno solo tuviera conseguidos los estándares de aprendizaje básicos, obtendría SUFICIENTE como calificación curricular.

La superación de la materia se conseguirá con una calificación igual o mayor que 5.

- Para la superación de la materia, será obligado superar un mínimo de un 80% de los estándares básicos. En caso contrario, la calificación de la evaluación será la suma de los estándares básicos superados, no pudiendo ser la nota superior a 4.

- La calificación final del curso se realizará mediante la media de la calificación obtenida en las tres evaluaciones, debiendo superar al menos, el 80 % de los estándares básicos.

- En caso de enfermedad larga o alumno exento, éste obtendrá la nota de los estándares relacionados con los conocimientos (ya que no puede realizar la práctica) o, en su caso, ésta será adaptada a su condición (bien ayudando al docente, dirigiendo una parte de la clase, el calentamiento, copiando la práctica...).

- En los exámenes o pruebas de recuperación, se examinará al alumnado sobre los estándares e indicadores básicos NO SUPERADOS, de forma que si el alumno aprueba, su nota será de 5, sumándole posteriormente los estándares no básicos, que hubiera obtenido en su momento, para la calificación final de la evaluación.

### 7.1 Pendientes de la materia.

El alumnado con la materia pendiente será informado de la tarea o actividades a realizar para recuperar la materia. Se le entregará un justificante informándoles de los plazos y actividades a realizar, el cual debe firmar.

Para la recuperación, cada alumno deberá realizar un trabajo en el primer trimestre de los contenidos relacionados con la condición física y acordes a su nivel. En el segundo y tercer trimestre, un trabajo sobre el origen y características de uno o dos deportes vistos en el curso anterior en tales trimestres. Para la recuperación de los indicadores y estándares referentes a la práctica, será necesario que, al menos, apruebe dos de las evaluaciones del presente curso.

## 8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La atención a la diversidad es un principio fundamental del modelo educativo que propone la LOMCE y la Junta de Andalucía (Orden de 25 de julio de 2008 por la que se regula la Atención a la Diversidad).

En este apartado realizamos las siguientes distinciones:

- Alumnado con Necesidades Especiales de Apoyo Educativo.
- Alumnado con Incorporación tardía al Sistema Educativo.
- Alumnado con dificultades graves de aprendizaje.
- Alumnado con altas capacidades especiales.
- Exenciones parciales o totales de actividad física. En Educación Física por sus características particulares (cuerpo y movimiento son los ejes de la acción educativa) debemos tener en cuenta la situación de aquellos alumnos/as con lesiones, enfermedades, u otros problemas físicos.

Para hacer efectiva la igualdad de oportunidades debemos realizar una serie de adaptaciones, que podrán ser significativas (si afecta a los elementos del currículo) o no. Estas adaptaciones o cambios metodológicos estarán en función de las características y l necesidades que presenten los alumnos y deberán permitir atender a la diversidad. Estas pueden centrarse en:

a) **Adaptación a los elementos básicos del currículo: Objetivos y Contenidos.**

Se pueden realizar:

- Priorización de Objetivos y Contenidos.
- Repaso de determinados Contenidos.
- Eliminación de Contenidos menos relevantes.
- Secuenciación más pormenorizada de un determinado Objetivo o Contenido.

b) **Adaptación de acceso al currículo: Organización personal y Adaptaciones a la Organización Material, Espacial y Temporal.**

No afecta al Currículo y sí a las condiciones o situaciones de aprendizaje:

- Agrupamiento de alumnos: grupos de trabajo, asignación de tareas, etc.

c) **Adaptación de la Evaluación.**

Se hace con los instrumentos o pruebas, nunca con los Criterios de Evaluación y Promoción fijados en el Proyecto Curricular.

Las pruebas pueden diseñarse atendiendo a las características especiales de los alumnos necesitados de Adaptación, atendiendo a situaciones que incidan más en lo que sabe o domina que en problemas o dificultades.

d) **Adaptación de la Enseñanza.**

Puede plantearse de la siguiente manera:

- Introducción de Actividades Alternativas a las planificadas para el grupo.
- Introducción de Actividades Complementarias de Refuerzo y apoyo.
- Modificación del nivel de complejidad de las tareas.

Con respecto al alumnado que presenta necesidades educativas especiales, debido a alguna discapacidad o trastorno de conducta, las adaptaciones se realizarán sobre los objetivos y contenidos, y se atenderán a la problemática concreta que presente cada uno/a.

De una manera concreta especificamos a continuación los MÍNIMOS EXIGIBLES para las adaptaciones curriculares en atención a la diversidad:

### **1. Dificultades de aprendizaje.**

- De tipo motor o procedimental el mínimo exigible será una actitud participativa en clase que muestre afán de superación a pesar de los múltiples problemas (motores, sensoriales o psicológicos) que entrañe la tarea. La no-consecución de las tareas o actividades no acarreará una evaluación negativa si la actitud es adecuada.
- Dificultades conceptuales, en este caso el grado de exigencia disminuye, centrándose en aquellos aspectos básicos y elementales que son necesarios en nuestra asignatura con respecto a cada nivel. La elaboración de resúmenes de estos conceptos y las respuestas correctas a preguntas previamente señaladas serán suficientes para superarlos.
- Dificultades actitudinales, el mínimo exigible serán el respeto a las personas, los materiales e instalaciones.

### **2. Alumnos/as que modifican sus actividades en función de la prescripción médica correspondiente.**

- Sólo en aquellos casos en los que la exención médica es total quedarían exentos/as de la práctica y realizarán la parte teórica y actividades de ayuda y colaboración en clase, colocar material, anotaciones, etc. En estos casos se tendrá en cuenta su participación en esos otros aspectos de la clase y los conocimientos teóricos.
- Para las exenciones parciales se requiere una práctica de actividad física alternativa en consonancia con los requerimientos médicos prescritos, la participación y actitud en clase y los conocimientos teóricos correspondientes. Puede verse el apartado de evaluación donde se recogen los criterios de calificación para estas situaciones.

### **3. Personas desmotivadas o de bajo interés por la asignatura.**

- Se plantearán posibles actividades alternativas que permitan la consecución de los objetivos tanto en la parte práctica como teórica. Se pretende encontrar puntos intermedios entre lo que se considera necesario aprender y los intereses y motivaciones del alumnado.
- Los créditos de enseñanza pueden ser una solución. Se basan en que el alumnado propone una serie de actividades que puedan sustituir a las que se ofertan en clase. De entre ellas, el profesor selecciona algunas para que se elijan aquellas por las que el alumnado pueda demostrar un mayor interés o motivación. Actividades que sin estar recogidas en la programación pueden ser adaptadas para que cumplan parte de los objetivos planteados.

Partiendo de este esquema básico de posibles adaptaciones, su aplicación para la **E.S.O.** se basará, cuando sea necesario en el currículum de Primaria RD 1513/2006 de Enseñanzas Mínimas y el Decreto 230/2007 por el que se desarrolla el currículum de Primaria en Andalucía.

Los objetivos mínimos a conseguir para el **PRIMER CURSO:**

- Relacionar el concepto de condición física con la salud.
- Realizar tareas dirigidas a la mejora de la condición física, respecto a su nivel de partida, conociendo la importancia que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas. Demostrar esfuerzo personal y afán de superación.
- Progresar en la consolidación de las habilidades básicas y cualidades motrices controlando balones o móviles al lanzar o recibir.
- Mejorar los hábitos de higiene y posturales saludables relacionados con la actividad física y la vida cotidiana.
- Participar de forma activa en los diferentes juegos y actividades deportivas.
- Demostrar actitudes de cooperación, tolerancia, deportividad y de respeto a las normas, las instalaciones y los materiales.
- Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural, aceptando y respetando las normas para su conservación y mejora.
- Practicar y elaborar actividades expresivas de forma individual y colectiva utilizando técnicas de mimo, danza o dramatización.
- Practicar la relajación muscular como medio para aliviar tensiones.

Los objetivos mínimos a conseguir para el **SEGUNDO CURSO:**

- Realizar tareas dirigidas a la mejora de la condición física, en especial la resistencia aeróbica y flexibilidad, conociendo la importancia que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas y su incidencia en la salud y calidad de vida.
- Mejorar el conocimiento del propio cuerpo.
- Valorar el estado de sus capacidades físicas básicas. Tener una actitud positiva para su mejora.
- Mejorar el rendimiento motor partiendo de su nivel inicial. Demostrar buenos hábitos higiénicos y posturales.
- Conocer y practicar alguna modalidad deportiva solucionando problemas motrices simples en situaciones de juego.
- Participar, con independencia del nivel de habilidad alcanzado, en juegos y deportes. Mostrar actitudes de tolerancia, deportividad y respeto.
- Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural, respetando las normas y precauciones necesarias para su conservación.
- Practicar actividades expresivas y creativas con distintas bases musicales y rítmicas, desarrollando los recursos expresivos del cuerpo.
- Conocer la importancia de la relajación y la respiración en la recuperación de esfuerzos y la disminución de la tensión. Practicar ambas.

La Atención a la Diversidad en el IES se regirá por los siguientes principios:

- La respuesta a la diversidad del alumnado se regirá por los principios de normalización, integración e inclusión escolar, compensación y discriminación positiva, habilitación e interculturalidad.

•Esta respuesta se instrumentalizará a través de la prevención, la atención individualizada y la orientación educativa, la participación de los representantes legales del alumno, y, en su caso, de los propios interesados; y estará dirigida al desarrollo de todas las dimensiones de la persona.

•A la hora de tomar decisiones en la respuesta educativa a la diversidad del alumnado se priorizarán las medidas de carácter normalizador y general. Las medidas extraordinarias, cumpliendo los requisitos normativos, solo se usarán cuando estando agotadas las vías anteriores no existan otras alternativas.

*En Educación Física debemos tener presente:*

Como norma común para todos los niveles, el tratamiento de alumno **“exento”** en Educación Física. Las indicaciones del Ministerio al respecto son bastante claras:

Los alumnos “exentos totales” tienen la obligación de demostrar tal condición mediante la presentación de un certificado médico oficial, el que consten Los siguientes puntos:

- 1. Tipo de lesión, enfermedad o patología causante de la exención (Diagnóstico).**
- 2. Tratamiento y tiempo de recuperación.**
- 3. Tipos de actividad física que dicho diagnóstico le impide realizar.**

A los alumnos que tengan alguna lesión o enfermedad que les impida la realización de determinadas actividades físico-deportivas se les pedirá presentar también certificado o justificación del médico, donde se indique el tipo de enfermedad o lesión, el tiempo que el alumno debe estar sin realizar actividades físico-deportivas y en su caso, sí dicha enfermedad o lesión no le impide realizar algunas actividades especificar cuáles, para que el profesor pueda elaborar la adaptación curricular oportuna para cada alumno exento.

A los exentos totales se les exigirá la elaboración de un diario de clase, los contenidos teóricos de la asignatura y la elaboración de un trabajo relacionado con la actividad física y el deporte por cada trimestre. La calificación de dichos alumnos se obtendrá mediante la media ponderada de todos los trabajos presentados por escrito.

Los alumnos exentos parciales también recibirán su adaptación curricular, que consistirá fundamentalmente, en la realización de una tabla individualizada de ejercicios en función de sus problemas físicos. Será evaluado al igual que el resto de sus compañeros, sustituyendo la tabla de ejercicios a los contenidos no realizados por motivo de su exención, y en su caso realización de trabajos relacionados con los contenidos que se traten en cada momento.

## **9. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES**

Para la elección de las actividades extraescolares se han seguido básicamente dos criterios:

1. Programar actividades que permitan a los alumnos/as conocer instalaciones y espacios naturales en Carboneras y su entorno, que puedan utilizar en su tiempo libre para practicar deporte.
2. Permitir el tratamiento del bloque de contenidos de actividades físicas en el medio natural a través de las actividades extraescolares, ya que su tratamiento dentro del horario y de las instalaciones escolares está muy limitado.

Además se intenta satisfacer los gustos de los alumnos/as, eligiendo actividades motivantes

para ellos/as, y que son económicamente accesibles.

El Departamento organiza:

- Liguilla de Fútbol, Baloncesto u otros deportes que el departamento considere oportuno.
- Salida al entorno del instituto: voley-playa y orientación.
- Salida a la piscina para practicar salvamento y primeros auxilios.
- Competiciones deportivas durante la Semana Cultural.
- Asistencia a eventos deportivos de interés.
- Senderismo en Rodalquilar: desplazamiento en autobús y recorrer 21km.
- Jornadas blancas.
- Jornadas azules.
- Viaje al Open de tenis de Madrid
- Visita al CAR de Granada o Madrid
- Viaje de multiaventura

Respecto a las ligas internas participarán todos los grupos de alumnos que lo deseen, con carácter voluntario. El arbitraje será designado por el jefe del departamento de entre cualquiera de los otros equipos que no participen en ese partido, siendo de gran importancia que cualquier jugador/alumno pase por este puesto de árbitro para que tome conciencia de la dificultad de su tarea. De igual forma se tiene previsto la proyección de vídeos de carácter deportivo y ocio-recreativo.

## 10. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.

Los materiales a utilizar serán por una parte los convencionales e imprescindibles para las clases de Educación Física (Balones, Vallas, Cronómetros, etc.), por otra parte, trataremos de potenciar la utilización de otros materiales alternativos que ofrecen una gran variedad de posibilidades (pelotas blandas, globos, material de deshecho, etc.).

Otra opción que no queremos descartar y que de una manera progresiva pretendemos incorporar es la utilización de materiales reciclables y de desecho (botes, cartones, plásticos, etc.), esta es una iniciativa que se podría realizar en colaboración con el Departamento de Tecnología.

Seguimos en la línea de utilizar elementos tecnológicos que favorezcan y ayuden la docencia. En ese sentido situamos el Pulsímetro que permite un conocimiento directo y sin error al alumnado del pulso que tiene en cada momento de la realización de la actividad. Medios de reproducción musicales que permiten acompañamiento en determinadas clases y un soporte imprescindible en otras como el reproductor de video y la cámara que permiten una información muy precisa sobre aspectos concretos de la práctica de actividades y también sobre la ejecución que las alumnas/os hacen de dichas actividades favoreciendo la mejora, corrección y la autoevaluación.

Medios informáticos: al disponer de un ordenador dentro del Departamento de Educación Física se da la posibilidad de que aquellas personas que no pueden realizar la clase por cualquier tipo de circunstancia colaboren en la introducción de datos referentes a los resultados de los tests de valoración de la Aptitud Física que nos permita seguir manteniendo un baremo actualizado de los mismos.

Fomentamos mucho la utilización de bibliografía para la elaboración de trabajos y consultas, nuestra dotación de libros en la biblioteca no es bastante buena y pretendemos seguir mejorándola. Queremos que el alumnado sienta la satisfacción de encontrar aquella información que necesita y de ampliar sus conocimientos, a través de los libros que puedan manejar para cada trabajo.

Estimulamos a la utilización de las nuevas tecnologías, pero también a una visión crítica de las mismas y de la información que en ellas se obtiene. No todo es válido y recalamos la importancia de revisar y buscar información en los libros pues mucho de lo que necesitan está en ellos y se encuentra antes.

## 11. PROGRAMACIONES POR CURSO

### **A. PROGRAMACIÓN DE 1º ESO**

#### **1. BLOQUES DE CONTENIDOS.**

Según la Orden de 14 de Julio de 2016, de la Junta de Andalucía, los Bloques de Contenidos para 1º de la ESO son:

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

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

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

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

factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

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

Juegos predeportivos. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades 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. TEMPORALIZACIÓN ANUAL DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS.**

Esta distribución está sujeta a cambios dependiendo de la climatología, necesidad de espacios e instalaciones, u otros motivos por los que el departamento de E.F. considere adecuado la modificación.

<b>CURSO: 1º DE E.S.O.</b>			
<b>TRIMESTRE</b>	<b>Nº</b>	<b>UNIDAD DIDÁCTICA</b>	<b>Nº DE SESIONES</b>
1º	0	EVALUACIÓN INICIAL (PRUEBAS FÍSICAS)	5
	1	SALUD Y CALIDAD DE VIDA	4
	2	EL CALENTAMIENTO	6
	3	LA CONDICIÓN FÍSICA	14
	4	JUEGOS POPULARES	6

2º	5	BALONMANO	12
	6	BALONCESTO	14
	7	JUEGOS MOTÓRICOS	10
3º	8	DEPORTES DE RAQUETA	20
	9	ORIENTACIÓN	2
	10	EXPRESIÓN CORPORAL	2
	11	RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN	2

### 3. UNIDADES DIDÁCTICAS Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVES.

**CSC** Competencia Social y Cívica

**SIEP** Sentido de la Iniciativa y Espíritu Emprendedor

**CAA** Competencia Aprender a Aprender

**CEC** Conciencia y Expresiones Culturales

**CD** Competencia Digital

**CMCT** Competencia Matemática y Competencias en Ciencia y Tecnología

**CCL** Competencia en Comunicación Lingüística

Unidades Didácticas	Competencias Claves						
	CSC	SIEP	CAA	CEC	CD	CMCT	CCL
• CALENTAMIENTO I			X				X
• CUALIDADES MOTRICES			X		X		
• JUEGOS POPULARES	X		X		X		X
• DEPORTES COLECTIVOS	X			X	X		X
• DEPORTES DE RAQUETA	X		X	X	X	X	
• EXPRESIÓN CORPORAL	X	X	X	X			

• <b>ORIENTACIÓN</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>				
----------------------	----------	----------	----------	--	--	--	--

#### **4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN RELACIONADOS CON LAS COMPETENCIAS CLAVES**

Según la Orden de 14 de Julio de 2016, de la Junta de Andalucía, los Criterios de para 1º de la ESO son:

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. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT, CAA.
6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. 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, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. 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. CCL, CD, CAA.
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.
13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva. CCL, CD, CAA.

**(\*)Nota** : La relación de los Criterios de Evaluación con los Estándares de Aprendizaje Evaluables, aparecen

reflejados en el punto 5, de la programación de 3º ESO (por ser comunes para el Primer Ciclo de la ESO)

## **B. PROGRAMACIÓN DE 2º ESO**

### **1. BLOQUES DE CONTENIDOS.**

Según la Orden de 14 de Julio de 2016, de la Junta de Andalucía, los Bloques de Contenidos para 2º de la ESO son:

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

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

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

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

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

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

**Bloque 4. Expresión corporal.**

Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.

Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva. Bailes tradicionales de Andalucía. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

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

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

**2. TEMPORALIZACION ANUAL DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS.**

<b>CURSO: 2º DE E.S.O.</b>			
<b>TRIMESTRE</b>	<b>Nº</b>	<b>UNIDAD DIDÁCTICA</b>	<b>Nº DE SESIONES</b>
1º	0	EVALUACIÓN INICIAL (PRUEBAS FÍSICAS)	3
	1	SALUD Y CALIDAD DE VIDA	3
	2	EL CALENTAMIENTO	4
	3	LA CONDICIÓN FÍSICA	9
	4	JUEGOS POPULARES	5
2º	5	FUTBOL-SALA	12
	6	VOLEIBOL	8
	7	BÉISBOL	4
3º	8	DEPORTES DE RAQUETA	13
	9	ORIENTACIÓN	2
	10	RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN	2

La temporalización podrá presentar variaciones en función de las condiciones climáticas, disposición de instalaciones y materiales, etc., a criterio del profesor/a.

**3. UNIDADES DIDÁCTICAS Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVES.**

**CSC** Competencia Social y Cívica

**SIEP** Sentido de la Iniciativa y Espíritu Emprendedor

**CAA** Competencia Aprender a Aprender

**CEC** Conciencia y Expresiones Culturales

**CD** Competencia Digital

**CMCT** Competencia Matemática y Competencias en Ciencia y Tecnología

**CCL** Competencia en Comunicación Lingüística

Unidades Didácticas	Competencias Claves						
	CSC	SIEP	CAA	CEC	CD	CM CT	CCL
• CALENTAMIENTO II	X		X		X		X
• CUALIDADES FÍSICAS			X		X	X	
• JUEGOS POPULARES	X		X		X		X
• DEPORTES COLECTIVOS	X			X	X		X
• DEPORTES DE RAQUETA	X		X	X	X	X	
• RELAJACIÓN	X	X	X				
• SENDERISMO	X	X	X				

#### 4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN RELACIONADOS CON LAS COMPETENCIAS CLAVES

Según la Orden de 14 de Julio de 2016, de la Junta de Andalucía, los Criterios de Evaluación para 2º de la ESO son:

Criterios de evaluación:

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. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora. CMCT, CAA.
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, autorregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
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. CMCT, CAA, CSC.
9. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo. 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.
11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.
12. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

*(\*)Nota : La relación de los Criterios de Evaluación con los Estándares de Aprendizaje Evaluables, aparecen reflejados en el punto 5, de la programación de 3º ESO (por ser comunes para el Primer Ciclo de la ESO)*

## **C. PROGRAMACIÓN DE 3º ESO**

### **1. BLOQUES DE CONTENIDOS.**

Según la Orden de 14 de Julio de 2016, los Bloques de Contenidos para 3º de la ESO son:

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

Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física. La alimentación, la actividad física y la salud. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física. La recuperación tras el esfuerzo. Técnicas de recuperación. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones. Actitud crítica con las prácticas que

tienen efectos negativos para la salud. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Norma P.A.S., soporte vital básico. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

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

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

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

Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos. Los golpes. 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. TEMPORALIZACIÓN ANUAL DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS.**

Esta distribución está sujeta a cambios dependiendo de la climatología, necesidad de instalaciones, u otros motivos por los que el departamento de EF considera adecuada la modificación.

		<b>CURSO: 3º ESO (Educación Física)</b>	
		<b>Título de la UD</b>	<b>Nº Sesiones</b>
1º	<b>1</b>	Calentamiento	1
	<b>2</b>	Test de Condición Física	3
	<b>3</b>	Condición física ( sistemas de entrenamiento, control postural)	9
	<b>4</b>	Deportes y juegos alternativos (béisbol, ringo, colpboll,ultimate)	9
	<b>5</b>	Alimentación y hábitos de vida saludables	1
2º	<b>6</b>	Salvamento y socorrismo	1
	<b>7</b>	Baloncesto II	6
	<b>8</b>	Acrosport	7
	<b>9</b>	Deportes de raqueta (badminton, palas, pickeball)	7

	10	Salto a la comba	6
3º	10	Atletismo	4
	12	Balonmano	6
	13	Atletismo	3
	2	Test de CF	2

### 3. CRITERIOS DE EVALUACIÓN RELACIONADOS CON LAS COMPETENCIAS CLAVES

**CSC:** Competencia Social y Cívica

**SIEP:** Sentido de la Iniciativa y Espíritu Emprendedor

**CAA :**Competencia Aprender a Aprender

**CEC:** Conciencia y Expresiones Culturales

**CD :**Competencia Digital

**CMCT:** Competencia Matemática y Competencias en Ciencia y Tecnología

**CCL:** Competencia en Comunicación Lingüística

Según la Orden de 14 de Julio de 2016, de la Junta de Andalucía, los Criterios de para 3º de ESO son:

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 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 auto exigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.
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.
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 como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 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 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.
- 11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

#### 4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE. RELACIÓN ENTRE LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE Y LAS COMPETENCIAS CLAVE

Los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables e indicadores de evaluación, relacionados con las competencias claves que establecemos tomando como referencia la normativa vigente (Real Decreto 1105/2014, de 26 de Diciembre) son:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES E INDICADORES	C.C.	P	INSTRUM EVALUAC.
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	CMCT	B	REGISTRO ANECDOT.
	1.2. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.	CAA	NB	REGISTRO ANECDOT.
	1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.	CSC	B	FICHA EXAMEN
	1.4. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.	SIEP	NB	REGISTRO ANECDOT.
	1.5. Participa activamente en las actividades y juegos propuestos.		B	EXAMEN FICHA REGISTRO ANECDOT.

<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p>	CCL	NB	EXAMEN
	<p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p>	CAA	B	EXAMEN
	<p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p>	CSC SIEP	B	REGISTRO ANECDOT.
	<p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>	CEC	NB	REGISTRO ANECDOT
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p>	CMCT CAA	B	REGISTRO ANECDOT. EXAMEN
	<p>3.2. Pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p>	CSC SIEP	NB	
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p>	CMCT	NB	EXAMEN FICHA
	<p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. Conoce aspectos básicos para una alimentación saludable.</p>		NB	EXAMEN FICHA
	<p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p>		B	EXAMEN FICHA
	<p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p>	CAA	B	REGISTRO ANECDOT
	<p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar su condición física.</p>	CAA	B	FICHA
	<p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>		B	EXAMEN FICHA



<p>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.</p>	<p>9.1. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia.</p> <p>9.2. Describe las medidas a seguir ante algunas de las lesiones deportivas más frecuentes.</p>	<p>CC</p> <p>CSC</p>	<p>B</p> <p>NB</p>	<p>REGISTRO ANECDOTAR</p> <p>FICHAS EXAMEN</p>
<p>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.</p>	<p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p>CCL</p> <p>CD</p> <p>CAA</p>	<p>B</p> <p>B</p>	<p>TRABAJOS</p> <p>REGISTRO ANECDOTAR</p> <p>TRABAJOS</p>

## **D. PROGRAMACIÓN DE 4º ESO**

### **1. BLOQUES DE CONTENIDOS.**

Según la Orden de 14 de Julio de 2016, de la Junta de Andalucía, los Bloques de Contenidos para 4º de la ESO son:

#### **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 deportes y en entornos apropiados.

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

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

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

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

La temporalización podrá presentar variaciones en función de las condiciones climáticas, disposición de instalaciones y materiales, etc., a criterio del profesor/a.

		CURSO: 4º ESO (Educación Física)	
		Título de la UD	Nº Sesiones
1º	1	Calentamiento específico	1
	2	Condición física. Postura correcta y relajación	12
	3	Me cuido: alimentación y lesiones.	2
	4	Deportes alternativos	6
	5	Juegos tradicionales	2
2º	6	Fútbol-sala II	8
	7	Programo mi entrenamiento	3
	8	Rugby	5
	9	Voleibol II	8
	10	Deportes de raqueta (bádminton II, ping-pong, pickeball)	2
3º	10	Deportes de raqueta (bádminton II, ping-pong, pickeball)	5
	2	Test de condición física	2
	11	Dramatización	6

	<b>12</b>	Me oriento.	<b>3</b>
--	-----------	-------------	----------

### 3. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

**CSC** Competencia Social y Cívica

**SIEP** Sentido de la Iniciativa y Espíritu Emprendedor

**CAA** Competencia Aprender a Aprender

**CEC** Conciencia y Expresiones Culturales

**CD** Competencia Digital

**CMCT** Competencia Matemática y Competencias en Ciencia y Tecnología

**CCL** Competencia en Comunicación Lingüística

#### 3.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN RELACIONADOS CON LAS COMPETENCIAS CLAVES

Según la Orden de 14 de Julio de 2016, de la Junta de Andalucía, los Criterios de Evaluación, relacionados con las Competencias Claves para 4º de la ESO son:

1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA.
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. 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 personas implicadas. 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, CEC.
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 salud y la seguridad de las personas participantes. CCL, CSC.

- 11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. CCL, CAA, CSC, SIEP.
- 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.
- 13. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

### 3.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE. RELACIÓN ENTRE LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE Y LAS COMPETENCIAS CLAVE.

Los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables e indicadores de evaluación, relacionados con las competencias claves que establecemos tomando como referencia la normativa vigente (Real Decreto 1105/2014, de 26 de Diciembre) son:

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables e indicadores de evaluación	CC	P	INSTR EVAL
1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	CMCT	B	REGISTRO
	1.2. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.		NB	ANECDOT.
	1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.	CSC	B	REGISTRO ANECDOT.
	1.4. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.	SIEP.	NB	FICHA EXAMEN
	1.5. Participa activamente en las actividades y juegos propuestos.		B	EXAMEN FICHA REGISTRO ANECDOT.
2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva	2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.	CCL	B	EXAMEN
	2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.	CAA	NB	EXAMEN
	2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.	CSC		
		SIEP	B	REGISTRO ANECDT.
		CEC.		

<p>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.</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p>	<p>CMCT CAA  CSC  SIEP.</p>	<p>B   NB</p>	<p>EXAMEN  REGISTRO</p>
<p>4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</p>	<p>4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</p> <p>4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p> <p>4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física y para la mejora de su salud y calidad de vida.</p>	<p>CMCT   CAA</p>	<p>B  B B NB</p>	<p>EXAMEN  EXAMEN EXAMEN EXAMEN</p>
<p>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.</p>	<p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p> <p>5.4. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar su condición física, relacionándolas con la salud.</p>	<p>CMCT  CAA</p>	<p>NB NB B B</p>	<p>EXAMEN TRABAJO REGISTRO ANECDOT/ TRABAJO TRABAJO EXAMEN TRABAJO</p>
<p>6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</p>	<p>6.1. Selecciona y realiza los ejercicios o tareas de activación, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.</p> <p>6.2. Realiza ejercicios o actividades en las fases finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p>	<p>CMCT  CAA  CSC</p>	<p>B  NB</p>	<p>REGISTRO ANECDOT TRABAJO</p>
<p>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</p>	<p>7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p> <p>7.2. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p>	<p>CAA  CSC  SIEP.</p>	<p>NB  NB</p>	<p>REGISTRO ANECDOT/ TRABAJO</p>

<p>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.</p>	<p>8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p> <p>8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.</p> <p>8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</p>	<p>CAA CSC CEC</p>	<p>NB NB B</p>	<p>RECISTRO ANECDOT RECISTRO ANECDOT RECISTRO ANECDOT</p>
<p>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.</p>	<p>9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>	<p>CMCT CAA CSC.</p>	<p>NB NB B</p>	<p>EXAMEN TRABAJO EXAMEN TRABAJO RECISTRO ANECDOT</p>
<p>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.</p>	<p>10.1. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p> <p>10.2. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p>	<p>CCL CSC</p>	<p>NB NB</p>	<p>RECISTRO ANECDOT/ EXAMEN</p>
<p>11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas</p>	<p>11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p> <p>11.2. Trabaja en grupo, valorando y reforzando las aportaciones enriquecedoras de los compañeros en los trabajos en grupo.</p>	<p>CCL CAA CSC SIEP</p>	<p>NB B</p>	<p>RECISTRO ANECDOT RECISTRO ANECDOT</p>
<p>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</p>	<p>12.1. Busca y procesa informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p> <p>12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>	<p>CCL CD CAA</p>	<p>B B NB</p>	<p>TRABAJO</p>

### **III. EDUCACIÓN FÍSICA EN BACHILLERATO.**

#### **1. INTRODUCCIÓN**

En una sociedad en la que la práctica de actividad física se hace cada vez más necesaria, es fundamental dotar a las personas de los conocimientos adecuados que las capaciten para gestionar de manera eficaz sus recursos motrices, con el fin de que puedan establecer hábitos saludables y mantenidos en el tiempo, que contribuyan a la mejora de su calidad de vida.

La Educación Física en Bachillerato puede suponer, en muchos casos, el último contacto del individuo con una práctica física regular. Esto, unido a las características que el alumnado presenta en estas edades, hace que el planteamiento didáctico de esta materia adquiera una gran importancia en la relación futura de los alumnos y alumnas con la actividad física. Así, se tendrán que establecer las condiciones de aprendizaje adecuadas que les permitan adquirir los recursos motrices y desarrollar las actitudes y sentimientos hacia la práctica motriz que posibiliten la creación de hábitos de práctica saludables, afianzados y perdurables.

El planteamiento de la Educación Física en esta etapa supone la culminación de los aprendizajes adquiridos en periodos anteriores y proporcionará al alumnado las competencias necesarias para la planificación y la organización de su práctica motriz, de modo que le permita gestionar de forma autónoma su propia experiencia física, lo que facilitará el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable.

La salud sigue siendo un eje de actuación primordial, entendida no sólo como ausencia de enfermedad, sino como responsabilidad individual y colectiva y, para ello, se ha de profundizar en los conocimientos teóricos y prácticos referidos a los factores de la condición física y al control de los riesgos asociados a las actividades, así como en la consolidación de hábitos posturales correctos y de una ejecución técnica que prevenga o evite lesiones; asimismo, hay que plantear el análisis crítico de las interpretaciones que en la sociedad actual se producen en torno a la actividad física.

Por otro lado, el perfeccionamiento de las habilidades motrices que se acomete en esta etapa contribuirá a la utilización activa del tiempo de ocio y a la mejora de la calidad de vida de los alumnos y alumnas. El conocimiento y dominio del mayor número de habilidades motrices, además de posibilitar una práctica más satisfactoria, proporcionará un bagaje motriz que jugará un papel de máxima importancia en la creación de hábitos de práctica de actividad física perdurables.

Dado el carácter propedéutico del Bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de profesiones y de ofertas de estudios superiores relacionados con la actividad física y la salud, esta materia tratará de presentar distintas alternativas que sirvan para que el alumnado pueda adoptar criterios de valoración de esas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que la capacidad física se convierte en un aspecto imprescindible para su desarrollo.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, la adaptación de los contenidos a los intereses de los alumnos y alumnas y la variedad de los mismos serán algunas de las características del planteamiento curricular de este curso, que tendrá como base la consolidación y

perfeccionamiento de los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior.

## 2. PRINCIPIOS GENERALES EN BACHILLERATO

1. De acuerdo con el artículo 24 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, el Bachillerato tiene como finalidad proporcionar a los alumnos formación, madurez intelectual y humana, conocimientos y habilidades que les permitan desarrollar funciones sociales e incorporarse a la vida activa con responsabilidad y competencia. Asimismo, capacitará a los alumnos para acceder a la educación superior.

2. La Consejería competente en materia de educación, así como los propios centros educativos en virtud de su autonomía, promoverán las medidas necesarias para que en las distintas materias se desarrollen actividades que estimulen en el alumnado el interés y el hábito de la lectura, la capacidad de expresarse correctamente en público y las habilidades para aprender por sí mismo, trabajar en equipo y aplicar los métodos de investigación apropiados.

3. En el Bachillerato se prestará especial atención a la orientación educativa y profesional del alumnado. En este sentido, hay que entender las técnicas de trabajo intelectual, la buena organización y el hábito en el estudio, la disciplina y el esfuerzo, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, como medios de desarrollo personal y como elementos básicos para el éxito escolar

## 3. CONTENIDOS

### 3.1. BLOQUES DE CONTENIDOS EN BACHILLERATO

Los bloques de contenidos, tal y como aparecen en el currículo, son los siguientes:

**Bloque 1. Salud y calidad de vida.** Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud. Relación ingesta y gasto calórico. Análisis de la dieta personal. Dieta equilibrada. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación. Características de las actividades físicas saludables. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado. La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. El doping, el alcohol, el tabaco, etc. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. Conocimiento y aplicación

de las normas de uso y seguridad de los mismos. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. Aplicaciones para dispositivos móviles. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.

**Bloque 2. Condición física y motriz.** Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

**Bloque 3. Juegos y deportes.** Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. Los sistemas de juego. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

#### **Bloque 4. Expresión corporal.**

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

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

Programación y realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo ruta

de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

### **3.2. CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL**

Desde el RD 1105/2014, en su artículo 6, se presentan una serie de elementos transversales que se incluyen dentro de esta Programación. El tratamiento desde el área de Educación Física será el siguiente:

#### **COMPRENSIÓN LECTORA, EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA Y COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL.**

Es obligación del docente promover en el alumnado la adecuada comprensión del lenguaje, en todas sus manifestaciones, tanto oral como escrita así como audiovisual. Desde esta Programación se propone que el alumno trabaje fundamentalmente la lengua castellana, utilizando diferentes estrategias para ello, como por ejemplo la lectura de noticias deportivas, y entregas de resúmenes, trabajos, etc, así como los diferentes debates de clase que le permitan expresar sus ideas con libertad y claridad.

#### **TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN**

Nos encontramos en una sociedad industrializada, impregnada por los numerosos avances tecnológicos que la envuelven. Desde nuestra intervención didáctica proponemos que el alumno aprenda a utilizar de forma responsable y constructiva las nuevas tecnologías a su alcance, mediante la realización de búsquedas informativas para la realización de trabajos; haciendo hincapié en las búsquedas en internet, por medio del ordenador o el smartphone.

#### **ESPÍRITU EMPRENDEDOR**

Uno de los objetivos del proceso de enseñanza es despertar los mecanismos de acción del alumno, activando su capacidad creadora y siendo ellos mismos partícipes de su propio proceso de aprendizaje y no meros receptores de conocimientos. Esto se refleja en Unidades Didácticas donde deben manifestar capacidades creativas en la realización de determinadas actividades.

#### **IGUALDAD DE OPORTUNIDADES**

Una de las características fundamentales de ésta Programación es la Inclusión, dónde se tratará de adaptar los contenidos para que los alumnos puedan disfrutar de la práctica sin limitaciones de ningún tipo.

#### **EDUCACIÓN CÍVICA**

El trabajo en equipo, uno de los ejes vertebradores de esta Programación Didáctica trata de favorecer las relaciones interpersonales entre el grupo de iguales, poniendo en práctica actitudes de cooperación, respeto y deportividad ante las propuestas marcadas, y siendo conscientes de la igualdad de derechos de todos los ciudadanos.

### **PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO Y LA VIOLENCIA CONTRA PERSONAS CON DISCAPACIDAD**

Se promoverán actos preventivos de estas manifestaciones durante toda la Programación. Deberán asumir la práctica no sexuada de algunos deportes en equipo, respetando las diferencias individuales respecto a los niveles presentados o peculiaridades personales, fomentando de esta forma el trabajo en equipo y un ambiente óptimo que favorezca la convivencia a través de la competición sana.

### **DESARROLLO SOSTENIBLE Y MEDIO AMBIENTE**

El respeto al medioambiente en el que convivimos en sociedad debe ser una premisa esencial de toda acción docente. Los alumnos deberán aprender a través de la Unidad Didáctica de AFMN a respetar, conservar y mejorar el medio natural.

### **FAVORECER UNA VIDA ACTIVA, SALUDABLE Y AUTÓNOMA**

El objetivo último de la Educación Física es el de fomentar hábitos de vida saludable en el alumnado, a través de todas sus Unidades Didácticas

## **4. METODOLOGÍA**

Responde al cómo enseñar. La metodología nos marca una parte muy importante dentro del proceso de enseñanza puesto que viene a diseñar toda la intencionalidad del profesor para enseñar y educar. Las grandes líneas las marca el RD 1105/2014, y recogiendo estas orientaciones, la metodología debe seguir las siguientes pautas:

- Partir del nivel de desarrollo del alumno y la alumna y de sus aprendizajes previos.
- Asegurar la construcción de aprendizajes significativos y de la memorización comprensiva. Posibilitando que puedan ser realizados por ellos mismos.
- Proporcionar situaciones de aprendizaje que tengan cierto sentido para ellos y ellas y sean motivadoras.
- Proporcionar situaciones de aprendizaje que exijan una intensa actividad mental y lleven a reflexionar y justificar sus actuaciones.
- Promover la interacción en el aula.
- Fomentar el trabajo y el esfuerzo personal como un medio para conseguir los objetivos.
- Estimular un mayor uso de la lectura como fuente de conocimiento y de información.
- Racionalizar el uso de las nuevas tecnologías de la información y utilizar una visión crítica.

Siguiendo con la Orden ECD/65/2015, las orientaciones de la Unión Europea insisten en la necesidad de la adquisición de las competencias clave por parte de la ciudadanía como condición indispensable para lograr que los individuos alcancen un pleno desarrollo personal, social y profesional que se ajuste a las demandas de un mundo globalizado (Proceso competencial)

Pretendemos en definitiva, a través de la acción docente, de situar los nuevos aprendizajes al alcance del alumnado. Tenemos, no obstante, en cuenta que la particular filosofía del docente se va a poner de manifiesto en el proceso de enseñanza-aprendizaje por la metodología que utilice. Ningún Estilo de Enseñanza es perfecto, ni válido para todas las personas ni momentos. Dado que hay distintos estilos de aprender, se hace necesario conocer y dominar distintos Estilos de

Enseñanza para aplicar los más pertinentes en cada situación y con cada grupo de personas. Se pueden combinar y transformar en función de las necesidades, de manera que a la vez que aporta distintas soluciones educativas, pueda enriquecer su práctica docente.

#### **4.1. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS**

Las características y los conocimientos previos del alumnado y las peculiaridades de la materia y de los contenidos tratados en cada caso, son elementos que deberán ser tenidos en cuenta a la hora de aplicar la amplia variedad de recursos metodológicos presentes en la Educación Física. Esta aplicación no será nunca producto de la improvisación, sino que supondrá el resultado de un proceso de reflexión en el que se tendrá en cuenta la correspondencia entre las distintas fases del aprendizaje y la evolución del alumnado.

La diversidad de situaciones de aprendizaje presentes en la Educación Física no recomienda la utilización de una sola metodología, de tal forma que la adecuada combinación de las mismas es la que propiciará los mejores resultados. Es por esto que el docente deberá contar con un amplio repertorio de recursos didácticos que den respuesta a las distintas situaciones planteadas en cada caso.

Partiendo del hecho de que el verdadero protagonismo en las clases de Educación Física lo tiene el alumnado y su proceso de aprendizaje, se priorizarán aquellos planteamientos metodológicos en los que el discente asuma un papel activo y que promuevan su participación en el proceso pedagógico, así como los que le impliquen cognitivamente y estimulen en el mismo procesos de búsqueda y de resolución de problemas, lo que generará aprendizajes de mayor calidad y mantenidos en el tiempo. En este sentido, aparte de continuar con las metodologías que hasta ahora se han venido utilizando, sería adecuado contemplar la incorporación de propuestas metodológicas que aportarán nuevos planteamientos en el desarrollo de los aprendizajes, consiguiendo en muchos casos altas dosis de motivación por parte de los alumnos y las alumnas. Es el caso de la enseñanza comprensiva, el modelo de educación deportiva o el aprendizaje cooperativo, entre otros.

En este contexto los aprendizajes serán significativos y funcionales, de manera que el alumnado encuentre sentido y aplicación a lo que aprende. Se fomentarán además actitudes de reflexión y análisis sobre el propio proceso de adquisición de los distintos conocimientos y destrezas, lo que posibilitará la adquisición de una progresiva autonomía que, llegado el momento, hará posible la gestión de su propia práctica física.

En este mismo sentido, el planteamiento de contenidos se realizará teniendo en cuenta los intereses del alumnado, presentando los mismos de forma atractiva y utilizando los recursos de comunicación apropiados que hagan que el alumnado se sienta motivado a adquirirlos.

Las actividades propuestas en clase y sus grados de complejidad tendrán la suficiente variedad como para atender a los distintos ritmos de aprendizaje presentes en el aula y tendrán como punto de partida el nivel de desarrollo de los alumnos, buscando, además, que contribuyan a la mejora de las competencias clave.

Los retos planteados deberán ser alcanzables para el alumnado, permitiendo, a través de las

adecuadas adaptaciones, la consecución de las metas establecidas. Se conseguirán, de esta manera, procesos de aprendizaje más motivantes y satisfactorios, algo que, sin duda, generará actitudes positivas hacia la materia, favoreciendo de esta forma la adherencia de nuestros alumnos y alumnas a la práctica física. Estas consideraciones adquieren especial importancia en el caso de los deportes, ya que las limitaciones técnicas impiden en muchas ocasiones una participación plena en este tipo de actividades.

Destacar la importancia de que los aprendizajes, especialmente los deportivos, se realicen dentro de un contexto, que podrá ser de distinto tipo, desde situaciones en las que únicamente se tengan que controlar los propios movimientos, hasta en las que se debe responder a estímulos externos de oposición y coordinarse con los compañeros para conseguir el objetivo de la acción motriz.

Aunque algunos de los aprendizajes deberán tener una fundamentación teórica, la Educación Física tiene un carácter eminentemente práctico, por lo que se intentará que el tiempo de práctica física sea el mayor posible, utilizando los recursos didácticos que favorezcan este hecho y gestionando la organización de materiales e instalaciones, de forma que el proceso se vea optimizado. Por otro lado, si atendemos a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud en referencia al tiempo de práctica de actividad física diario, es evidente que las dos horas de asignación semanal disponibles en Educación Física son insuficientes para cumplir este objetivo. Teniendo en cuenta esto y el hecho de que una de las finalidades de la materia es la de crear hábitos de vida saludables y duraderos, se intentará que las actividades realizadas en clase no se mantengan sólo en el entorno escolar sino que pasen a formar parte del repertorio de posibilidades de utilización en el tiempo de ocio de los alumnos y alumnas. De igual forma se promocionará la participación del alumnado en aquellas iniciativas institucionales que promuevan los estilos de vida saludables y activos.

Aprovechando el que algunos de los contenidos de la Educación Física guardan una estrecha relación con los que se trabajan en otras materias, se plantearán propuestas conjuntas de adquisición de aprendizajes favoreciendo de esta forma la interdisciplinariedad.

Las formas de organización de la clase y del grupo serán variadas y flexibles en función de las circunstancias de aprendizaje, aunque se concederá especial importancia a las situaciones que favorezcan los factores de participación y socialización, promoviendo además aprendizajes de tipo cooperativo.

Las características de la Educación Física convierten esta materia en un entorno propicio para el desarrollo de valores personales y sociales. El profesor tratará de que estos principios de actuación estén muy presentes en el desarrollo de las distintas actividades y en su práctica docente, debiendo tener muy en cuenta que su comportamiento es uno de los principales elementos en la transmisión de valores a los alumnos. En este sentido, se prestará especial atención en erradicar cualquier tipo de estereotipo o prejuicio, fomentando la aceptación y la participación de todos y todas, independientemente de sus características, contribuyendo así de forma clara a la consecución de los elementos transversales.

En cuanto a la evaluación, estará presente en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje y será de carácter formativo y, aunque cumplirá su función de verificación de los logros obtenidos, también orientará el aprendizaje del alumnado potenciando los éxitos, valorando el esfuerzo

además de los resultados y corrigiendo los aspectos que deban ser mejorados, no utilizándose nunca como un elemento sancionador. Se tratará de conseguir que sea un proceso en el que el alumno tome parte activa, a través de experiencias de autoevaluación y de situaciones de reflexión crítica sobre sus desempeños.

El profesor deberá actuar en todo momento como guía y facilitador del aprendizaje de sus alumnos, creando las condiciones adecuadas para tal fin y prestando atención constante al proceso de aprendizaje de los mismos, de forma que le permita orientar y ajustar los recursos metodológicos en función de las situaciones que vayan surgiendo, con el fin de alcanzar los resultados deseados. La actitud del docente adquiere gran importancia debiendo ser esta, en todo momento, motivadora, positiva e integradora, de forma que se propicie un clima de aprendizaje, respeto, seguridad y confianza que genere en los alumnos y alumnas una predisposición favorable a aprender. Adquiere especial importancia el hecho de que el profesor mantenga actitudes de constante actualización pedagógica, abierto a nuevos planteamientos didácticos y a la incorporación de contenidos que puedan suponer una mejora en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

## 4.2. RECURSOS METODOLÓGICOS

Los criterios metodológicos específicos a seguir serán comunes a todos cursos, puesto que seguirán las pautas que marca la educación como proceso. Es decir, los principios de individualización, progresividad, funcionalidad y de ayuda.

Los recursos metodológicos a utilizar para el tratamiento de los diferentes temas serán:

### ***Contenidos:***

Se desarrollarán por medio de unidades didácticas, explicándole al alumno los criterios de evaluación, buscando la relación de los temas con los contenidos de otras asignaturas y con los temas transversales. Todo esto dará al alumno una idea del área como un contenido más del conocimiento y la cultura humana y no como algo aislado.

### ***Técnicas de enseñanza:***

Serán activas y participativas, intentando que se consoliden en los alumnos/as suficiente autonomía en orden no sólo a la realización de las actividades, sino también en cuanto a la planificación y dirección de las mismas. Las técnicas que se utilizarán en las diferentes sesiones de Educación Física serán la Instrucción directa y la Técnica de Indagación desarrollando los diferentes Estilos de enseñanza que se derivan de ambas técnicas de enseñanza.

### ***Estilos de enseñanza:***

#### **a.- Instrucción directa:**

- + Enseñanza mediante la búsqueda: resolución de problemas. e-Enseñanza recíproca.
- + Asignación de tareas.

#### **b.- Indagación:**

- + Enseñanza recíproca
- + Solución de problemas.
- + Listas de tareas
- + Descubrimiento guiado.
- + Enseñanza modular.

### ***Principios metodológicos:***

- + Enseñanza individualizada: estableciendo un nivel de enseñanza para cada alumno. Para ello se transferirá determinadas decisiones al alumno.
- + El alumno es protagonista activo de su propio aprendizaje.
- + Progresión: en relación al nivel inicial del alumno y al nivel complejidad de las tareas.
- + El aprendizaje será base para otros aprendizajes posteriores.
- + Funcionalidad: el alumno deberá captarla utilidad y la idea de globalidad de los aprendizajes.
- + Conceptos para la adquisición de los mismos se darán apuntes, se desarrollarán mapas conceptuales o se utilizarán medios audiovisuales para algunos aspectos técnicos y *para la observación de la propia ejecución del alumno.*

**Aspectos a tener en cuenta en la aplicación didáctica:**

Para finalizar se señalan una serie de condicionantes que van a hacer que la metodología aplicada pueda variar sustancialmente estos son:

- + Las instalaciones deportivas, con un pabellón y dos pistas exteriores.
- + El número de alumnos por grupo, que oscila de 25 a 35 alumnos por grupo, pero en algunos casos puede superar los 40 alumnos.
- + La relación número de alumnos-capacidad de las instalaciones (pabellón) y material deportivo del que se dispone.

## 5. CONTRIBUCION DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVES

La educación basada en competencias permite definir los resultados de aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador, dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para que los alumnos y las alumnas consigan un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

En este sentido las características de la Educación Física permiten que las distintas competencias clave sean desarrolladas como a continuación se expone:

**Competencias sociales y cívicas.**

Las actividades físico-deportivas en general son un medio de gran eficacia para facilitar la integración y fomentar el respeto, la tolerancia, la cooperación, la aceptación de normas, el trabajo en equipo, etc. La participación en deportes y juegos de distinto tipo, la realización de gran variedad de tareas en grupo y otras actividades en las que se interacciona con otros, generan la necesidad de adoptar actitudes que permitan al alumno desenvolverse en un entorno social, produciéndose de esta manera unos aprendizajes de gran valor, que podrán ser transferidos a situaciones de la vida cotidiana de nuestros alumnos y alumnas, colaborando además de esta manera al desarrollo de los elementos transversales.

Es importante señalar cómo el hecho de incluir un bloque específico de actitudes, valores y normas implica el compromiso con el desarrollo de estos componentes tan importantes en nuestro día a día y que conforman la base sobre la que se estructura la convivencia.

**Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.**

La elaboración de proyectos personales relacionados con la propia práctica física, la organización y puesta en práctica de forma autónoma de una considerable variedad de actividades

desarrolladas en clase o la participación en proyectos grupales, son algunas de las situaciones que se dan en las clases de Educación Física, en las que el alumno tendrá que poner en juego todos sus recursos personales, de forma que, asumiendo responsabilidades, tomando decisiones, mostrándose perseverante en sus acciones y superando las dificultades, dé respuesta de forma creativa a los retos planteados.

Por otro lado, la propia dinámica de participación en los deportes exige la adopción de posturas proactivas, con constantes procesos de toma de decisiones en función de los condicionantes presentes en la práctica y la aplicación de los recursos que en cada caso se consideren más adecuados.

### **Aprender a aprender.**

Una de las finalidades de la Educación Física en el Bachillerato es la de conseguir que el alumno/a sea el protagonista de sus aprendizajes y que este, a través de un proceso reflexivo de adquisición de recursos y, teniendo en cuenta sus necesidades, gustos y características, alcance los suficientes niveles de autonomía en el aprendizaje de forma que llegué a ser capaz de gestionar su propia práctica física, desarrollando de esta forma la capacidad de afrontar nuevos retos de aprendizaje.

### **Conciencia y expresiones culturales.**

Si bien es innegable el hecho de considerar las expresiones deportivas y lúdicas como manifestaciones de la motricidad que forman parte del patrimonio cultural de los pueblos, el contenido que más contribuye al desarrollo de esta competencia es el de la expresión corporal. La danza, la utilización del lenguaje corporal para expresar, las dramatizaciones, etc., son algunas de las manifestaciones artístico-expresivas que permiten a nuestros alumnos y alumnas conocer, experimentar y valorar la riqueza cultural de una sociedad.

### **Competencia digital.**

La amplia variedad de contenidos de la Educación Física generará en el alumnado la necesidad de desarrollar estrategias adecuadas de utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación con el fin de buscar y procesar información, ampliando de esta manera su conocimiento sobre algún tema relacionado con la motricidad. Estos recursos también se utilizarán para elaborar trabajos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), exponerlos a sus entornos adecuados. Por otro lado, la existencia de gran cantidad de aplicaciones informáticas relacionadas con la práctica física posibilitará la utilización de las mismas en la elaboración y puesta en práctica de actividades para el desarrollo de la condición física, las actividades físico-deportivas en el medio natural, etc.

### **Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.**

La realización del análisis de distintos cálculos (zonas de intensidad de actividad física, balance energético, etc.), la elaboración de gráficos relacionados con la valoración de las capacidades físicas básicas, la resolución de problemas mediante la deducción lógica, la utilización de diferentes magnitudes y medidas utilizadas para cuantificar algunos contenidos o la estructuración espacio-temporal en las distintas acciones, etc. están estrechamente vinculadas al dominio matemático y pueden ser aprovechadas para desarrollar dicha competencia.

La posibilidad de movimiento del cuerpo da sentido a la Educación Física y esto hace del conocimiento de lo corporal y de las relaciones que se establecen con la motricidad un saber

fundamental e imprescindible. Sistemas corporales relacionados con la actividad física, adaptaciones que se producen en el mismo motivadas por la práctica física regular, importancia de los hábitos saludables para el cuidado del cuerpo, alimentación, postura, etc., son algunos de los contenidos que se desarrollarán en Educación Física y que contribuyen, sin duda, al desarrollo de las competencias clave en ciencia y tecnología.

De igual forma, a través de la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural, se establece un vínculo de utilización responsable del entorno que genera actitudes de respeto y conservación.

### **Comunicación lingüística.**

Son diversas las situaciones en las que la Educación Física favorece el desarrollo de esta competencia. Así, las constantes interacciones que se producen en clase y las vías de comunicación que en ellas se establecen, el desarrollo del lenguaje no verbal como refuerzo del verbal a través de las actividades de expresión corporal o la utilización de técnicas expresivas como la dramatización y la improvisación, contribuirán a la mejora de esta capacidad tan importante en el ser humano.

## **6. OBJETIVOS EN LA ETAPA DE BACHILLERATO**

Según establece la normativa vigente, 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.

## 7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE E INDICADORES EVALUABLES RELACIONADOS CON LAS COMPETENCIAS CLAVES

Los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje e indicadores evaluables, relacionados con las competencias claves que establecemos tomando como referencia la normativa vigente son:

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	C.C.	P	INSTRUM EVALUAC
1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	1.1. Perfecciona y progresa en las habilidades específicas de las actividades individuales o colectivas que respondan a sus intereses.	CMCT	B	REGISTR ANECDOT/ EXAMEN
	1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.	CAA	NB	
	1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.	CSC	NB	
	1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades.	SIEP.	B	
2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.	CCL	B	REGISTR ANECDOT
	2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.	CAA CSC SIEP	B	EXAMEN
	2.3. Adecúa sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.	CEC	NB	EXAMEN

<p>3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p>3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.                  3.2. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.                  3.3. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p>	<p>CMCT CAA CSC SIEP</p>	<p>B NB NB</p>	<p>REGISTR ANECDOT/ EXAMEN</p>
<p>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.</p>	<p>4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.                  4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.                  4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.                  4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p>	<p>CMCT CAA CSC SIEP</p>	<p>NB NB B B</p>	<p>EXAMEN TRABAJO TRABAJO/ EXAMN REGISTR ANECDOT TRABAJO/ REGISTR ANECDOT</p>
<p>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 implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p>	<p>5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.                  5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.                  5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.                  5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.                  5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.                  5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p>	<p>CMCT CAA CSC CD SIEP</p>	<p>NB B B B B B</p>	<p>TRABAJO FICHA TRABAJO TRABAJO FICHA TRABAJO TRABAJO</p>

<p>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, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física</p>	<p>6.1. Participa activamente en las actividades físico-deportivas , como recurso de ocio activo.</p> <p>6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p>	<p>CMCT CAA CSC SIEP CD</p>	<p>B  NB</p>	<p>REGISTR ANECDOT  TRABAJO REGITRO ANECDOT</p>
<p>7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p>	<p>7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p> <p>7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p>	<p>CMCT CAA CSC SIEP</p>	<p>B  B NB</p>	<p>REGITRO ANECDOT  REGITRO ANECDOT REGITRO ANECDOT</p>
<p>8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p>	<p>8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p>	<p>CMCT CAA CSC SIEP</p>	<p>B  B</p>	<p>REGITRO ANECDOT  REGITRO ANECDOT</p>
<p>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.</p>	<p>9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p> <p>9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión</p> <p>9.3. Busca y procesa informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p>CMCT  CD</p>	<p>B  NB B</p>	<p>  TRABAJO</p>

## 8. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y RECUPERACIÓN

Los referentes de la evaluación serán los criterios de evaluación, así como algunos estándares e indicadores de evaluación asociados a cada uno de estos criterios.

Sabemos bien que no todos los aprendizajes (en esta caso, estándares o indicadores ), tienen la misma relevancia dentro de cada materia, ya que no presentan las mismas características internas (procesos cognitivos, contexto, contenidos), de ahí que sea necesario determinar la importancia que tienen los distintos aprendizajes en la programación y en las actividades que se desarrollan en las aulas. Por ello, lo más coherente es atribuir a los diferentes estándares e indicadores, distinto valor (ponderación), a la hora de obtener una calificación de la materia.

Para ordenar los diferentes estándares de aprendizaje e indicadores, hemos optado por utilizar una clasificación de los mismos en dos grupos de diferente relevancia, lo que nos ayudará a desarrollar el proceso de evaluación a la vez que, una vez comunicados al alumnado, garantizar el derecho a una evaluación objetiva de sus aprendizajes.

La selección de aprendizajes BÁSICOS, son aquellos imprescindibles para superar un curso y que marcan la suficiencia en la materia. Acompañando a estos ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE BÁSICOS, se incluyen otros estándares que se considerarán los NO BÁSICOS, debido a la complejidad de los mismos y que marcarán el nivel más alto de consecución de los criterios de evaluación en cada asignatura.

Los estándares de aprendizaje evaluables e indicadores de evaluación, por tanto, se clasificarán según la siguiente estructura:

**A** - Estándares de aprendizaje considerados **básicos** para la promoción del alumnado (60 % de la nota).

**B**- Estándares de aprendizaje considerados **no básicos** (40% de la nota).

La CALIFICACIÓN EN CADA EVALUACIÓN será, por lo tanto, la suma de las calificaciones obtenidas en cada bloque de estándares abordados hasta ese momento, a través de la valoración de los resultados después de aplicar los diferentes instrumentos de evaluación (pruebas escritas, elaboración y presentación de trabajos, observaciones de aula, cuadernos de clase, etc.).

CALIFICACIÓN DE LA EVALUACIÓN= Calificación BÁSICOS + Calificación NO BÁSICOS

Para comprobar el nivel de logro del aprendizaje, los estándares e indicadores serán calificados de 0 a 5. La calificación de 0 sólo será obtenida si no se entrega o realizan las tareas correspondientes a dicho estándar. Los niveles de logro 3, 4 y 5 determinarán el grado en el que el aprendizaje ha sido conseguido, mientras los niveles de logro 1 y 2 serán los que indiquen que no ha sido conseguido.

NIVEL 0	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5
NO CONSEGUIDO			CONSEGUIDO		

La consecución de todos los estándares de aprendizaje e indicadores BÁSICOS garantizará la SUFICIENCIA. Es decir, en el caso de que un alumno solo tuviera conseguidos los estándares de aprendizaje básicos, obtendría SUFICIENTE como calificación curricular.

La superación de la materia se conseguirá con una calificación igual o mayor que 5.

- Para la superación de la materia, será obligado superar un mínimo de un 80% de los estándares básicos. En caso contrario, la calificación de la evaluación será la suma de los estándares básicos superados, no pudiendo ser la nota superior a 4.

- La calificación final del curso se realizará mediante la media de la calificación obtenida en las tres evaluaciones, debiendo superar al menos, el 80 % de los estándares básicos. Al final del curso, todo el alumnado podrá sumar sobre su nota media aritmética 0,4 puntos. Para ello deberá hacer entrega del resumen y reflexión de tres artículos de carácter científico relacionados con la actividad física y el deporte.

- En caso de enfermedad larga o alumno exento, éste obtendrá la nota de los estándares relacionados con los conocimientos (ya que no puede realizar la práctica) o, en su caso, ésta será

adaptada a su condición (bien ayudando al docente, dirigiendo una parte de la clase, el calentamiento, copiando la práctica...).

- En los exámenes o pruebas de recuperación, se examinará al alumnado sobre los estándares e indicadores básicos NO SUPERADOS, de forma que si el alumno aprueba, su nota será de 5, sumándole posteriormente los estándares no básicos, que hubiera obtenido en su momento, para la calificación final de la evaluación.

### 8.1. PENDIENTES DE LA MATERIA

Los alumnos con la materia pendiente, serán informados de la tarea a realizar a principio de curso. Para la recuperación, se les pedirá en el primer trimestre un plan de acondicionamiento físico de ocho semanas en el que partiendo de su nivel inicial, y aplicando los sistemas de entrenamiento vistos en tal curso, tenga como objetivo mejorar su nivel de resistencia aeróbica.

Para la recuperación de la parte práctica, deberán realizar el test de resistencia y elaborar una coreografía de combas.

## 9. TEMPORALIZACION ANUAL DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS.

1ª EVALUACION	2ª EVALUACION	3ª EVALUACION
Condición física (planificación del entrenamiento) Test de aptitud física Salud y Métodos de entrenamiento Deportes alternativos Anatomía para el movimiento	Deportes colectivos Deportes individuales Técnicas básicas de masaje Primeros auxilios	Expresión corporal Orientación Senderismo Tests de condición física

La temporalización podrá presentar variaciones en función de las condiciones climáticas, disposición de instalaciones y materiales, etc., a criterio del profesor/a.

## 10. UNIDADES DIDÁCTICAS Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVES.

**CSC** Competencia Social y Cívica

**SIEP** Sentido de la Iniciativa y Espíritu Emprendedor

**CAA** Competencia Aprender a Aprender

**CEC** Conciencia y Expresiones Culturales

**CD** Competencia Digital

**CMCT** Competencia Matemática y Competencias en Ciencia y Tecnología

**CCL** Competencia en Comunicación Lingüística

Unidades Didácticas	Competencias Claves						
	CSC	SIEP	CAA	CEC	CD	CM CT	CCL
• CONDICIÓN FÍSICA	X	X	X	X	X	X	X
• SALUD Y METODOS DE ENTRENAMIENTO		X	X	X	X	X	
• DEPORTES ALTERNATIVOS	X			X			X
• DEPORTES COLECTIVOS	X		X	X			
• DEPORTES INDIVIDUALES	X		X				X
• DEPORTES ALTERNATIVOS	X		X	X			
• EXPRESIÓN CORPORAL	X		X	X	X		
• ORIENTACIÓN	X	X	X	X		X	
• SENDERISMO	X	X	X	X			

### 11. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Para la elección de las actividades extraescolares se han seguido básicamente, dos criterios:

- Programar actividades que permitan a los alumnos/as conocer instalaciones y espacios naturales en Carboneras y su entorno, que puedan utilizar en su tiempo libre para practicar deporte.

- Permitir el tratamiento del bloque de contenidos de actividades físicas en el medio natural a través de las actividades extraescolares, ya que su tratamiento dentro del horario y de las instalaciones escolares está muy limitado.

Además, se intenta satisfacer los gustos de los alumnos/as, eligiendo actividades motivantes para ellos/as, y que son económicamente accesibles.

El Departamento organiza:

- Liguilla de Fútbol, Baloncesto u otros deportes o juegos que el departamento considere oportuno.

- Salida al entorno del instituto: voley-playa y orientación.

- Competiciones deportivas durante la Semana Cultural.

- Asistencia a eventos deportivos de interés.

- Senderismo en Rodalquilar: desplazamiento en autobús y recorrer 21km.

- Jornadas blancas.

- Jornadas azules.

- Viaje al Open de tenis de Madrid.

- Visita al CAR de Madrid o Granada

- Salida al entorno del centro para realizar rutas o actividades deportivas en la playa.

Respecto a las ligas internas participarán todos los grupos de alumnos que lo deseen, con carácter voluntario. El arbitraje será designado por el jefe del departamento de entre cualquiera de los otros equipos que no participen en ese partido, siendo de gran importancia que cualquier jugador/alumno pase por este puesto de árbitro para que tome conciencia de la dificultad de su tarea.

De igual forma se tiene previsto la proyección de vídeos de carácter deportivo y ocio-recreativo.

## **12. ANEXO DE LA PROGRAMACIÓN 2021-2022**

En el caso de un empeoramiento de la situación actual de pandemia, desde el departamento de educación física, y con el fin de preservar la seguridad de los discentes, se tomarían las siguientes medidas englobadas en dos líneas de actuación:

1- Se realizan clases presenciales:

- No realizar las pruebas físicas de condición física.

- La secuenciación de contenidos por niveles se mantiene. Sin embargo, se suprimen aquellas actividades que por su naturaleza son desaconsejables para una educación física segura y responsable. Y se incorporan otras que sí se pueden llevar a cabo. Los contenidos del 2º Trimestre, han tenido como base para su elaboración, tanto aquellos que no se pudieron llevar a cabo por la pandemia en el curso anterior, como la viabilidad de realizarlos en las actuales circunstancias.

- Se ha observado que el alumnado tiene dificultad para mantener la distancia de seguridad. Se ha optado, por tanto, en incorporar actividades de baja intensidad que se puedan realizar con mascarilla.
- Se haría uso fundamentalmente de los espacios al aire libre, incorporando salidas al entorno del centro para realizar actividades como el senderismo, o el yoga. Así mismo, podría incrementarse notablemente el número de sesiones teóricas.

2- No pueden realizarse clases presenciales:

- Bajo este contexto se haría uso de la plataforma Moodle para enviar todo tipo de actividades, desde explicaciones teóricas hasta enlaces de actividades o apps deportivas que les guíe en la realización de diferentes actividades físico-deportivas. En contadas ocasiones se hará uso de la videoconferencia para ponerse en contacto con el alumnado.

### *12 Modificaciones en cuanto a la evaluación.*

#### **12.1. 1º y 2º de E.S.O.**

- TRABAJO EN SESIONES: Participación, Esfuerzo, Interés: 40%
- BOLSA DE ASEO: 10%.
- NOTICIAS DEPORTIVAS RESUMIDAS: 10%.
- CUADERNO DE E.F.: 20%.
- PRUEBAS ESCRITAS: 20%.

#### **12.2. 3º, 4º de E.S.O. y BACHILLERATO.**

Como consecuencia de la modificación en el desarrollo práctico de los contenidos, no sería posible calificar todos los estándares e indicadores que se encuentran recogidos en la programación. Por ello, la calificación final se obtendría de la siguiente forma.

- Estándares e indicadores de evaluación: 60%. Todos los estándares tendrán el mismo peso.
- Tareas planteadas para las sesiones no presenciales: 20%
- Participación en clase hasta la fecha desarrollada: 20%.

Para poder aprobar el trimestre, tendría que obtenerse un 5.0, de modo que un 4,99 ya supondría la no superación de la materia. Además, será de obligado cumplimiento entregar el 70 % de las tareas que se envíen durante las sesiones no presenciales en Moodle, de modo que si no se llega a ese porcentaje, la calificación será de NO APTO, independientemente de la media aritmética que se obtenga.

Por último, la calificación obtenida en el apartado de participación en clase debe ser del 10% para optar al aprobado. Si no es así, se suspenderá la materia.

### *13 Actividades extraescolares y complementarias.*

En el apartado de Actividades extraescolares y complementarias se mantiene lo planificado a la espera de la evolución de la pandemia y sobre la marcha se irán tomando decisiones:

- Inicialmente ya se ha suspendido las competiciones de liguillas a disputar en los recreos.
- Se mantiene el resto de actividades y si no pueden llevarse a cabo se suspenderán.

